

Simulacro de Técnico/a Especialista en Dietética Osakidetza: OPE 23-24-25

40 preguntas de la batería oficial específica de la categoría publicada por Osakidetza, repartidas por toda la batería y con el número que tiene cada una en el documento oficial.

Tu examen: domingo 22 de noviembre de 2026, a las 13:30 · Aulario Las Nieves de la EHU (Vitoria-Gasteiz).

Según el calendario oficial de la Fase II publicado por Osakidetza (revisado el 25 de octubre de 2026). Llamamiento único: consulta tu aula y los avisos en la web oficial de la OPE antes del examen.

Cómo usarlo

1. Imprime y marca una respuesta por pregunta en la hoja del final.
2. Cronométrate: así ves a qué ritmo vas.
3. **Corrígelos gratis en OpeTest:** escanea el código o entra en la web. Allí practicas las preguntas de la batería de tu categoría con corrección al momento y repaso de tus fallos.

Este PDF no trae soluciones: Osakidetza todavía no ha publicado la plantilla oficial de la Fase II. En OpeTest la corrección es orientativa (contraste de fuentes) hasta que salga la oficial.



Preguntas

1. En el organigrama funcional propuesto para un hospital, ¿de quién depende jerárquicamente la unidad de nutrición clínica y dietética? (batería n.º 1)

- A) De la Dirección de Gestión.
- B) De la Dirección Médica.
- C) De quien ostente la jefatura de hostelería.
- D) De la persona responsable de medicina preventiva.

2. El documento que recoge las denominaciones y características de las dietas disponibles en un centro hospitalario se conoce como: (batería n.º 8)

- A) Historia dietética.
- B) Código de dietas.
- C) Planilla de dietas.
- D) Diario dietético.

3. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor la finalidad de la anamnesis alimentaria y nutricional en la valoración nutricional? (batería n.º 15)

- A) Determinar exclusivamente el índice de masa corporal y el peso actual de la persona paciente.
- B) Identificar únicamente las deficiencias de micronutrientes mediante pruebas de laboratorio.
- C) Valorar el tipo de dieta que ha consumido y consume la persona paciente, cómo la consume y los factores que condicionan sus elecciones alimentarias.
- D) Evaluar exclusivamente la presencia de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

4. ¿Cuál de los siguientes conjuntos incluye únicamente criterios fenotípicos según el consenso GLIM (Iniciativa Global de Liderazgo en Desnutrición)? (batería n.º 23)

- A) Pérdida de peso no intencionada, baja masa muscular, baja ingesta de alimentos.
- B) Baja masa muscular, baja ingesta de alimentos, inflamación asociada a enfermedad.
- C) Pérdida de peso no intencionada, bajo índice de masa corporal, masa muscular reducida.
- D) Bajo índice de masa corporal, inflamación, disminución de la asimilación de nutrientes.

5. Las frutas, verduras y hortalizas se caracterizan nutricionalmente por: (batería n.º 30)

- A) Su alto contenido en vitamina B12 y D3.
- B) Su alto contenido en proteínas de bajo valor biológico.
- C) Su alto contenido en vitaminas, sobre todo hidrosolubles, y minerales.
- D) Su alto contenido en grasas, incluyendo el colesterol.

6. Elige la respuesta CORRECTA: (batería n.º 37)

- A) La leche desnatada se considera un alimento con una baja densidad de nutrientes.
- B) El principal hidrato de carbono de la leche es la sacarosa.
- C) La leche desnatada ha perdido la grasa, el colesterol y las vitaminas liposolubles A y D.
- D) a) y c) son correctas.

7. ¿Qué tipo de fibra ayuda a reducir los niveles sanguíneos de colesterol y de glucosa?

(batería n.º 45)

- A) Fibra insoluble.
- B) Fibra soluble.
- C) Lignina.
- D) Almidón digestible.

8. ¿Cuál es el nutriente que se distingue químicamente de los lípidos y de los hidratos de carbono por contener nitrógeno? (batería n.º 52)

- A) Los ácidos grasos saturados.
- B) Las proteínas.
- C) El almidón resistente.
- D) El colesterol endógeno.

9. Elige la respuesta INCORRECTA: (batería n.º 60)

- A) La deficiencia de vitamina A provoca un cuadro de ceguera, el más típico es la ceguera nocturna.
- B) La deficiencia de vitamina D está asociada a trastornos óseos.
- C) La deficiencia de hierro es la deficiencia nutricional más frecuente en el mundo.
- D) La deficiencia de hierro provoca anemia y la enfermedad no responde muy bien al tratamiento a base de sales de hierro como el sulfato ferroso.

10. Elige la respuesta CORRECTA: (batería n.º 67)

- A) Los minerales representan un 10 % del peso corporal total del ser humano.
- B) El mineral más abundante en el organismo es el hierro.
- C) La mayor parte del hierro en el organismo humano se halla en la ferritina del hígado.
- D) Ninguna respuesta es correcta.

11. Señala la respuesta INCORRECTA: (batería n.º 74)

- A) La contaminación cruzada consiste en la transferencia de microorganismos patógenos de alimentos crudos o útiles a alimentos sanos.
- B) Si se observa que se han manipulado alimentos crudos y cocinados en la misma superficie de trabajo, se deberán retener los productos afectados para tratarlos térmicamente si es posible o, en caso contrario, desecharlos.
- C) Para evitar la contaminación cruzada se utilizarán los mismos trapos de tela para secar todas las superficies de la cocina.
- D) Todas son incorrectas.

12. Según el Decreto 51/2024: (batería n.º 82)

- A) La "venta en circuito corto" permite como máximo un eslabón intermediario entre la persona productora y la persona consumidora.
- B) Se entiende por "venta directa" como venta realizada a la persona consumidora final, sin intermediarios, por la persona productora.
- C) La "venta de proximidad" se define como venta de productos alimenticios comercializados mediante venta directa o circuito corto.
- D) Todas son correctas.

13. ¿Qué debe hacerse cuando la vigilancia indica que un punto de control crítico (PCC) NO está controlado? (batería n.º 89)

- A) Ignorarlo si es la primera vez que ocurre.
- B) Cambiar el límite crítico para que sea aceptable.
- C) Aplicar medidas correctoras.
- D) Detener la producción para siempre.

14. En relación a *Listeria monocytogenes*: (batería n.º 96)

- A) Su capacidad para formar biofilms en superficies y equipos hace que sea especialmente difícil de erradicar en las plantas de procesado.
- B) Las mujeres embarazadas tienen 20 veces más probabilidades de padecer listeriosis que las personas adultas sanas.
- C) 100 unidades formadoras de colonia por gramo (ufc/g) es el límite microbiológico máximo permitido en alimentos listos para el consumo.
- D) Todas son correctas.

15. ¿Cuál es la principal vía de exposición a los nitratos para la población humana general? (batería n.º 105)

- A) Consumo de carnes rojas frescas.
- B) Inhalación de aire en zonas industriales.
- C) Consumo de hortalizas de hoja verde y agua de bebida.
- D) Contacto dérmico accidental con fertilizantes.

16. ¿Cómo se definen los conservantes según su función tecnológica? (batería n.º 112)

- A) Sustancias que prolongan la vida útil protegiendo del deterioro por microorganismos.
- B) Sustancias que dan o restituyen color a un alimento.
- C) Aditivos que realzan el sabor y el aroma característico.
- D) Productos que confieren un sabor dulce intenso.

17. Respecto a la introducción del gluten, ¿qué concluye la evidencia actual revisada por ESPGHAN (Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica)?

(batería n.º 120)

- A) Debe retrasarse hasta los 3 años.
- B) Puede introducirse en cualquier momento entre los 4 y los 12 meses de edad.
- C) Sólo debe introducirse si el niño o la niña no toma leche de vaca.
- D) Debe evitarse antes de los 7 meses obligatoriamente.

18. ¿Qué relación existe frecuentemente entre la alergia al marisco y los ácaros del polvo? (batería n.º 127)

- A) Ninguna, son alérgenos totalmente independientes.
- B) Ambas alergias comparten la proteína tropomiosina.
- C) Los ácaros solo se alimentan de restos de caparazones de crustáceos.
- D) El tratamiento para una cura automáticamente la otra.

19. Un Índice de Masa Corporal inferior a 15 Kg/m², en ausencia de otros desórdenes, se utiliza como diagnóstico de: (batería n.º 134)

- A) Desnutrición leve.
- B) Anorexia nerviosa.
- C) Obesidad mórbida.
- D) Peso adecuado.

20. Entre las recomendaciones generales para la mujer gestante se encuentran: (batería n.º 142)

- A) Aumentar progresivamente a partir del 4º mes de embarazo de 300 a 700 kcal/día suplementarias.
- B) Aumentar los requisitos de proteínas de 1g/kg/día a 1,5 g/kg/día siendo la mitad de alto valor biológico.
- C) Disminuir el aporte de calcio para evitar calciuria.
- D) Incrementar el consumo de agua de 1,5 l /día a 2,5 l/día.

21. ¿Qué alimento está terminantemente prohibido antes del año de edad por riesgo de botulismo? (batería n.º 150)

- A) Yogur natural.
- B) Puré de manzana.
- C) Miel.
- D) Verduras y frutas crudas.

22. Respecto a los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes, ¿cuál es un signo de alarma? (batería n.º 157)

- A) Comer en familia regularmente.
- B) Desayunar todos los días cereales integrales.
- C) Prácticas de purga, ayunos prolongados o uso de diuréticos para perder peso.
- D) Beber 2 litros de agua al día.

23. ¿Cuál de los siguientes NO es un factor de riesgo para la deshidratación en la persona anciana? (batería n.º 165)

- A) Disminución de la sensación de sed.
- B) Miedo a la incontinencia urinaria.
- C) Uso de medicamentos diuréticos.
- D) Aumento de la capacidad de concentración renal.

24. La dieta basal hospitalaria suele aportar aproximadamente: (batería n.º 172)

- A) 1.000-1.200 kcal.
- B) 1.500-1.800 kcal.
- C) 2.200-2.400 kcal.
- D) 3.500-4.000 kcal.

25. Para diagnosticar una malabsorción de grasas, se suele pautar una dieta con un aporte de grasa de: (batería n.º 180)

- A) 20 g diarios.
- B) 50 g diarios.
- C) 100 g diarios.
- D) 200 g diarios.

26. Un criterio de riesgo nutricional grave según el consenso ESPEN (Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo) es una pérdida de peso superior al: (batería n.º 187)

- A) 2 % en un mes.
- B) 5 % en tres meses.
- C) 10-15 % en seis meses.
- D) 20 % en un año.

27. Elige la respuesta CORRECTA: (batería n.º 195)

- A) La causa más frecuente de diarrea aguda a nivel global es el síndrome del intestino irritable.
- B) El alimento que se recomienda evitar temporalmente tras una enteritis infecciosa por la posible malabsorción secundaria es el arroz hervido.
- C) El tratamiento prioritario y más eficaz para reducir la mortalidad en la diarrea aguda es la hidratación mediante soluciones de rehidratación oral.
- D) a) y b) son correctas.

28. ¿Qué cereal es seguro en una dieta sin gluten por NO contener prolamina tóxica? (batería n.º 203)

- A) Trigo y espelta.
- B) Cebada y centeno.
- C) Arroz y maíz.
- D) Triticale y kamut.

29. ¿Qué tipo de grasas se recomiendan en la pancreatitis crónica con malabsorción severa por ser de fácil absorción? (batería n.º 210)

- A) Triglicéridos de cadena larga.
- B) Grasas saturadas animales.
- C) Triglicéridos de cadena media.
- D) No se deben dar grasas de ningún tipo.

30. En el síndrome nefrótico, elige la respuesta CORRECTA: (batería n.º 217)

- A) La característica bioquímica definitoria es la hiperpotasemia severa.
- B) La medida clave para controlar los edemas es la restricción de sodio (2-4 g de sal diarios) y líquidos según balance.
- C) La característica bioquímica definitoria es la proteinuria masiva superior a 3,5 g en 24 horas.
- D) b) y c) son correctas.

31. Elige la respuesta CORRECTA: (batería n.º 225)

- A) La dieta DASH, diseñada para detener la hipertensión, se caracteriza por ser rica en frutas, verduras, lácteos desnatados y baja en sal.
- B) Los ácidos grasos poliinsaturados omega-6 presentes en los frutos secos y el pescado azul ejercen un efecto protector frente al ictus.
- C) Los niveles altos de proteína C reactiva (CRP-hs) se asocian con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y obesidad.
- D) a) y c) son correctas.

32. ¿En qué momento del embarazo se debe realizar el cribado de diabetes gestacional en mujeres sin diagnóstico previo? (batería n.º 232)

- A) Durante el primer mes de gestación para evitar malformaciones.
- B) Entre las semanas 24 y 28 del embarazo.
- C) Únicamente en el momento del parto si existe macrosomía fetal.
- D) Inmediatamente después de la concepción en mujeres con obesidad.

33. ¿Qué distribución de la grasa corporal se asocia con un mayor riesgo de complicaciones metabólicas y cardiovasculares? (batería n.º 240)

- A) Distribución ginoide.
- B) Distribución androide.
- C) Grasa acumulada exclusivamente en las extremidades inferiores.
- D) La distribución de la grasa no influye en el riesgo metabólico.

34. ¿Qué complicación renal se asocia frecuentemente con la hiperuricemia? (batería n.º 247)

- A) Litiasis úrica o formación de cálculos de ácido úrico.
- B) Glomerulonefritis aguda post-estreptocócica.
- C) Poliquistosis renal hereditaria.
- D) La hiperuricemia no afecta al sistema renal.

35. En personas en estado crítico con obesidad con un IMC de 30 a 50 Kg/m², ¿cuál es el requerimiento energético estimado si NO se dispone de calorimetría indirecta? (batería n.º 255)

- A) 25 a 30 kcal/kg de peso real/día.
- B) 11 a 14 kcal/kg de peso corporal real/día.
- C) 35 a 40 kcal/kg de peso ideal/día.
- D) 50 kcal/kg de peso ideal/día.

36. Elige la respuesta CORRECTA: (batería n.º 263)

- A) La toma de una bebida rica en hidratos de carbono 2 horas antes de la inducción, es la práctica preoperatoria que se asocia a un mejor control de la glucemia y menor pérdida de fuerza muscular.
- B) La Arginina es el nutriente clave en las dietas de inmunonutrición para pacientes de cirugía mayor gastrointestinal.
- C) La fase intermedia tras la aparición de peristaltismo, es la fase del postoperatorio que se recomienda iniciar la dieta líquida para rehidratar y aportar energía mínima.
- D) Todas son correctas.

37. En la dieta para pacientes con cáncer que presentan náuseas y vómitos es recomendable todo lo siguiente, EXCEPTO: (batería n.º 270)

- A) Consumir comidas y refrigerios ligeros y frecuentes.
- B) Incluir alimentos con olores fuertes como el pescado.
- C) Evitar los alimentos con alto contenido en grasas.
- D) Beber pequeños sorbos de líquidos fríos o a temperatura ambiente.

38. En el tratamiento de la bulimia nerviosa, la restricción calórica para perder peso: (batería n.º 278)

- A) Es el objetivo primordial desde el inicio.
- B) Debe evitarse porque puede agravar las conductas de atracón-purga.
- C) Solo se permite si el IMC es superior a 30 Kg/m².
- D) Se recomienda para aumentar la autoestima de la persona paciente.

39. Elige la respuesta CORRECTA: (batería n.º 286)

- A)** Se denominan fórmulas monoméricas o elementales las fórmulas enterales que contienen macronutrientes intactos y requieren digestión química.
- B)** Una fórmula enteral hiperproteica solo contiene aminoácidos esenciales.
- C)** Se denominan fórmulas poliméricas las fórmulas enterales que contienen macronutrientes intactos y requieren digestión química.
- D)** Una fórmula enteral hiperproteica carece totalmente de nitrógeno.

40. ¿Cuál es una ventaja de la administración cíclica de la nutrición parenteral? (batería n.º 293)

- A)** Aumenta la infiltración grasa hepática.
- B)** Facilita la movilización de grasas y permite periodos libres de infusión.
- C)** Obliga a la persona paciente a estar en situación de encamamiento las 24 horas.
- D)** Reduce siempre el gasto calórico total.

Hoja de respuestas · Técnico/a Especialista en Dietética Osakidetza

Rodea una letra por pregunta. Hora de inicio: _____ Hora de fin: _____

1	A B C D	21	A B C D
2	A B C D	22	A B C D
3	A B C D	23	A B C D
4	A B C D	24	A B C D
5	A B C D	25	A B C D
6	A B C D	26	A B C D
7	A B C D	27	A B C D
8	A B C D	28	A B C D
9	A B C D	29	A B C D
10	A B C D	30	A B C D
11	A B C D	31	A B C D
12	A B C D	32	A B C D
13	A B C D	33	A B C D
14	A B C D	34	A B C D
15	A B C D	35	A B C D
16	A B C D	36	A B C D
17	A B C D	37	A B C D
18	A B C D	38	A B C D
19	A B C D	39	A B C D
20	A B C D	40	A B C D

Corrige este simulacro y sigue practicando gratis

Crea tu cuenta gratuita en OpeTest y elige Técnico/a Especialista en Dietética Osakidetza: practicas las preguntas de la batería de tu categoría con corrección al momento y repaso de tus fallos. Sin tarjeta.

app.opetest.es/register · [ficha de Técnico/a Especialista en Dietética Osakidetza con cuenta atrás](#) · [calendario de la Fase II](#)



Newsletter gratuita de OpeTest: fechas de examen, plantillas y novedades de tu oposición. Las 100 primeras personas que confirmen su suscripción tienen 30 días de Premium gratis, sin tarjeta (plazas limitadas: el contador real está en la web). opetest.es/newsletter

Fuente de las preguntas: batería oficial específica de la categoría (OPE 23-24-25) publicada por Osakidetza; texto literal, sin modificar. OpeTest es una herramienta independiente y no tiene relación con Osakidetza. Calendario oficial: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_pro_ope_2023_2024_2025/es_def/adjuntos/DIA-Y-HORA-EXAMENE-S-BLOQUE-2-BLOKEA.pdf