1. ¿Hace cuánto tiempo surgieron los primeros homínidos bípedos?
a) 1 millón de años
b) 2 millones de años
c) 4.5 millones de años
d) 60,000 años

2. ¿Qué especie marcó la transición hacia una dieta alta en consumo de carne?
a) Homo habilis
b) Homo erectus
c) Homo sapiens sapiens
d) Australopithecus

3. ¿Qué práctica permitió a los homínidos acceder a fuentes de proteínas adicionales?
a) Domesticación de animales
b) Agricultura temprana
c) Carroñería
d) Recolección de frutas

4. ¿Hace cuánto tiempo apareció el Homo sapiens moderno?
a) 100,000 años
b) 40,000 años
c) 400,000 años
d) 10,000 años

5. ¿Qué porcentaje de energía en la dieta paleolítica provenía de proteínas?
a) 22%
b) 37%
c) 41%
d) 50%

6. ¿Cuál de los siguientes alimentos NO formaba parte de la dieta paleolítica?
a) Pescados
b) Cereales
c) Mariscos
d) Animales pequeños

7. ¿Qué herramientas facilitaban el procesamiento de vegetales durante el Paleolítico?
a) Piedras de moler y morteros
b) Hachas manuales
c) Redes de pesca
d) Cuchillos de obsidiana

8. ¿Qué recurso alimenticio aumentó en importancia durante el período paleolítico?
a) Carne de grandes mamíferos
b) Pescados y mariscos
c) Azúcar refinada
d) Aceites vegetales

9. ¿Cuál fue una consecuencia directa de la revolución industrial en la dieta?
a) Aumento de la fibra dietética
b) Incremento en el consumo de grasas saturadas
c) Reducción del uso de aceites refinados
d) Disminución de la ingesta calórica

10. ¿Qué tipo de grasa se incrementó debido al consumo de aceites vegetales refinados?
a) Ácidos grasos omega-3
b) Grasas saturadas
c) Ácidos grasos omega-6
d) Grasas monoinsaturadas

11. ¿Cuál fue un cambio importante en la dieta asociado a la domesticación de animales?
a) Mayor consumo de frutas frescas
b) Reducción de la proteína animal
c) Incremento del consumo de grasas animales
d) Exclusión del consumo de lácteos

12. ¿Qué relación tiene el consumo de carnes grasas de animales criados en confinamiento con la salud?
a) Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares
b) Aumento del riesgo de aterosclerosis
c) Mejora en el perfil de ácidos grasos
d) Disminución del colesterol LDL

13. ¿Qué tecnología permitió eliminar el germen y la cáscara del grano durante la molienda?
a) Fermentación espontánea
b) Mecanización del procesamiento
c) Cocción lenta
d) Extracción manual

14. ¿Cuál fue una de las primeras bebidas fermentadas en Mesoamérica?
a) Pulque
b) Sidra
c) Vino
d) Cerveza

15. ¿Qué impacto tuvo la industrialización del azúcar en la dieta moderna?
a) Reducción del consumo de alimentos dulces
b) Eliminación de la fructuosa en productos procesados
c) Incremento en la disponibilidad de azúcar refinada
d) Sustitución del azúcar por edulcorantes

16. ¿Qué ventaja evolutiva permitió a los homínidos resistir mejor las altas temperaturas durante la búsqueda de alimento?
a) Consumo de alimentos ricos en agua
b) Piel lampiña con glándulas sudoríparas

c) Marcha cuadrúpeda
d) Reducción del tamaño cerebral

17. ¿Cuál fue una consecuencia de la cacería en grupo para los homínidos?
a) Disminución de la cooperación social
b) Mayor eficiencia en la obtención de alimentos
c) Reducción de la ingesta de proteínas
d) Extinción de los herbívoros ungulados

18. ¿Qué práctica permitió el descubrimiento de la médula ósea como fuente de energía?
a) Agricultura
b) Domesticación de animales
c) Carroñería
d) Caza con lanzas

19. ¿Cuál fue el cambio clave en la estructura del aparato digestivo de los homínidos?
a) Incremento del intestino grueso
b) Desarrollo del esófago
c) Acortamiento del tubo digestivo
d) Desaparición del estómago

20. ¿Qué herramienta fue esencial para romper huesos y acceder a la médula ósea?
a) Herramientas de madera
b) Piedras con filo
c) Redes de caza
d) Hachas de bronce

21. ¿Qué alimento introducido durante la revolución agrícola se convirtió en la principal fuente de energía?
a) Cereales
b) Carnes magras
c) Pescados
d) Frutas secas

22. ¿Qué efecto tuvo la dependencia de cereales en las sociedades agrarias?
a) Aumento del consumo de proteínas animales
b) Reducción de la talla promedio
c) Incremento de la fibra dietética
d) Disminución de enfermedades crónicas

23. ¿Qué combinación alimenticia mejoró el valor nutricional en culturas asiáticas?
a) Arroz y frijol de soya
b) Trigo y lentejas
c) Maíz y frijol
d) Todas las anteriores

24. ¿Cuál fue una ventaja de la producción de leche y derivados en comparación con solo consumir carne?

a) Menor necesidad de almacenamiento
b) Mayor densidad calórica por unidad de tiempo
c) Reducción de la dependencia de carbohidratos
d) Mejora del perfil de grasas consumidas

25. ¿Cuál fue el impacto del almacenamiento de alimentos durante la revolución agrícola?
a) Reducción de la cooperación social
b) Establecimiento de jerarquías políticas
c) Disminución de la diversificación alimentaria
d) Extinción de técnicas de caza

26. ¿Qué tipo de grasas aumentaron significativamente con la industrialización de los aceites vegetales?
a) Grasas trans
b) Grasas saturadas
c) Ácidos grasos omega-6
d) Ácidos grasos poliinsaturados

27. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una adición reciente en la dieta humana?
a) Azúcar refinada
b) Aceite de oliva
c) Mariscos
d) Carne de animales salvajes

28. ¿Qué bebida fermentada se popularizó en Mesoamérica?
a) Chicha
b) Pulque
c) Sidra
d) Cerveza

29. ¿Qué región es conocida por el uso temprano de sal en la dieta?
a) América del Norte
b) África
c) Europa
d) China

30. ¿Cuál fue uno de los primeros alimentos fermentados controladamente consumidos por el ser humano?
a) Carne curada
b) Queso
c) Vino
d) Miel fermentada

31. ¿Qué condición se asocia con el consumo elevado de carnes grasas modernas?
a) Deficiencia de hierro
b) Disminución del colesterol LDL
c) Aumento del riesgo de aterosclerosis
d) Reducción del índice glucémico

32. ¿Qué factor contribuyó a la reducción del gasto energético en las sociedades modernas?
a) Aumento del consumo de azúcares refinados
b) Mejora de la tecnología agrícola
c) Urbanización y menor actividad física
d) Incremento del uso de grasas trans

33. ¿Cuál es una característica clave de la discordancia evolutiva en la dieta?
a) Alta ingesta de carbohidratos complejos
b) Dieta acorde a la genética humana actual
c) Consumo de alimentos para los que no estamos genéticamente adaptados
d) Eliminación de alimentos procesados

34. ¿Qué relación ha disminuido en la dieta moderna en comparación con la dieta paleolítica?
a) Relación omega-3/omega-6
b) Relación proteínas/carbohidratos
c) Relación grasas saturadas/poliinsaturadas
d) Relación sodio/potasio

35. ¿Qué micronutriente se consumía en mayor proporción durante la dieta paleolítica?
a) Vitamina C
b) Hierro
c) Zinc
d) Todas las anteriores

36. ¿Cuál de los siguientes factores contribuyó al desarrollo de cerebros más grandes en los homínidos?
a) Dieta alta en carbohidratos
b) Ingesta de frutas fermentadas
c) Consumo de proteínas animales
d) Incremento del consumo de raíces

37. ¿Qué factor permitió la diversificación de la dieta paleolítica?
a) Sobreexplotación de grandes mamíferos
b) Introducción de tecnologías avanzadas
c) Consumo exclusivo de carne
d) Eliminación de prácticas de recolección

38. ¿Qué fenómeno explica el desajuste entre la dieta moderna y la genética humana?
a) Selección natural
b) Discordancia evolutiva
c) Consumo energético reducido
d) Mutaciones genéticas rápidas

39. ¿Qué práctica cultural permitió un mejor acceso a proteínas durante la evolución?
a) Recolección de frutos secos

b) Domesticación de animales
c) Procesamiento de vegetales
d) Mecanización agrícola

40. ¿Cuál fue una innovación clave que aumentó la diversidad alimentaria en las comunidades paleolíticas?
a) Desarrollo de métodos de fermentación
b) Uso de piedras para moler alimentos
c) Introducción de productos lácteos
d) Creación de sistemas de almacenamiento

41. ¿Cuál fue una de las consecuencias dietéticas de la revolución industrial?
a) Reducción en la ingesta de grasas trans
b) Incremento del consumo de alimentos procesados
c) Aumento del consumo de frutas frescas
d) Disminución de enfermedades relacionadas con la dieta

42. ¿Qué grupo alimentario experimentó un cambio drástico durante la revolución industrial?
a) Vegetales de hoja verde
b) Carnes procesadas
c) Cereales refinados
d) Lácteos fermentados

43. ¿Cuál de los siguientes alimentos era poco común antes de la revolución industrial?
a) Cereales integrales
b) Aceites vegetales refinados
c) Frutas secas
d) Carnes magras

44. ¿Qué estrategia dietética moderna se inspira en la dieta paleolítica?
a) Consumo de alimentos altamente procesados
b) Incremento de grasas trans en la dieta
c) Reducción de carbohidratos complejos
d) Ingesta de alimentos no procesados y ricos en fibra

45. ¿Qué práctica culinaria permitió aumentar la disponibilidad de niacina en el maíz?
a) Fermentación láctica
b) Nixtamalización
c) Molienda industrial
d) Cocción rápida

46. ¿Qué combinación de alimentos mejoró la calidad proteica en Mesoamérica?
a) Maíz y frijol
b) Arroz y lentejas
c) Trigo y leche
d) Papa y carne

47. ¿Cuál fue el impacto del incremento del consumo de azúcar refinada?

a) Mejora en la calidad nutricional
b) Reducción de enfermedades metabólicas
c) Aumento en la prevalencia de obesidad
d) Eliminación de grasas trans en la dieta

48. ¿Qué tipo de grasas predominaron en la dieta paleolítica?
a) Grasas trans
b) Grasas poliinsaturadas
c) Grasas saturadas
d) Grasas hidrogenadas

49. ¿Cuál de los siguientes factores influyó en el cambio de hábitos alimentarios durante las últimas décadas?
a) Incremento en la actividad física
b) Reducción del acceso a alimentos procesados
c) Urbanización y desarrollo tecnológico
d) Eliminación de alimentos refinados

50. ¿Qué elemento era característico en la dieta de cazadores-recolectores?
a) Alta ingesta de alimentos procesados
b) Bajo consumo de fibra
c) Diversidad de alimentos naturales
d) Dependencia exclusiva de cereales

Respuestas Correctas

1. 4.5 millones de años
2. Homo erectus
3. Carroñería
4. 40,000 años
5. 37%
6. Cereales
7. Piedras de moler y morteros
8. Pescados y mariscos
9. Incremento en el consumo de grasas saturadas
10. Ácidos grasos omega-6
11. Incremento del consumo de grasas animales
12. Aumento del riesgo de aterosclerosis
13. Mecanización del procesamiento
14. Pulque
15.Incremento en la disponibilidad de azúcar refinada
16. b) Piel lampiña con glándulas sudoríparas
17. b) Mayor eficiencia en la obtención de alimentos
18. c) Carroñería
19. c) Acortamiento del tubo digestivo
20. b) Piedras con filo
21. a) Cereales
22. b) Reducción de la talla promedio

23. d) Todas las anteriores
24. b) Mayor densidad calórica por unidad de tiempo
25. b) Establecimiento de jerarquías políticas
26. c) Ácidos grasos omega-6
27. a) Azúcar refinada
28. b) Pulque
29. d) China
30. c) Vino
31. c) Aumento del riesgo de aterosclerosis
32. c) Urbanización y menor actividad física
33. c) Consumo de alimentos para los que no estamos genéticamente adaptados
34. a) Relación omega-3/omega-6
35. d) Todas las anteriores
36. c) Consumo de proteínas animales
37. a) Sobreexplotación de grandes mamíferos
38. b) Discordancia evolutiva
39. b) Domesticación de animales
40. b) Uso de piedras para moler alimentos
41. b) Incremento del consumo de alimentos procesados
42. c) Cereales refinados
43. b) Aceites vegetales refinados
44. d) Ingesta de alimentos no procesados y ricos en fibra
45. b) Nixtamalización
46. a) Maíz y frijol
47. Aumento en la prevalencia de obesidad
48. Grasas poliinsaturadas
49. Urbanización y desarrollo tecnológico
50. Diversidad de alimentos naturales