

*Pregunta 1*

**La fructosa se puede encontrar en:**

*Tu respuesta*

**C. Miel.**

*La respuesta correcta es*

**C. Miel.**

Tu respuesta fue: **CORRECTA**

*Explicación*

**Ni los lácteos ni las legumbres contienen ni tan siquiera son sospechosas de contener fructosa. La miel efectivamente es muy alta en fructosa y el jarabe de arce y la melaza de arroz son las dos únicas excepciones de jarabes vegetales que no contienen fructosa.**

*Pregunta 2*

**Al producirse ácidos grasos a partir de la fermentación de la fibra se libera:**

*Tu respuesta*

**B. Omega-3.**

*La respuesta correcta es*

**D. Butirato.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**Dentro de los ácidos grasos de cadena corta generados a partir de la fermentación de la fibra se encuentran el butirato, acetato y propionato.**

*Pregunta 3*

**Los GOS son:**

*Tu respuesta*

**C. Glucosa hemoglobina glicada.**

*La respuesta correcta es*

**A. Galacto oligosacáridos.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**Los GOS son cadenas de galactosa con una unidad de glucosa en el extremo.**

*Pregunta 4*

**Según el estudio NICE, la principal ventaja de seguir una dieta FODMAP sería:**

*Tu respuesta*

**B. Reducción del colesterol.**

*La respuesta correcta es*

**A. Reducción del dolor abdominal.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**Según los resultados del estudio NICE, los pacientes refirieron que las reducciones de los síntomas más notorias fueron para el ardor de estómago (86%), dolor abdominal (73%), borborigmos (72%) y urgencia defecatoria (69%).**

*Pregunta 5*

**La inulina se considera una sustancia con efecto:**

*Tu respuesta*

**D. Digestivo.**

*La respuesta correcta es*

**C. Prebiótico.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**Por su capacidad en la estimulación selectiva de ciertas bacterias de la microbiota intestinal, la inulina se considera un prebiótico, con efectos beneficiosos para la salud.**

*Pregunta 6*

**La inulina abunda sobre todo en:**

*Tu respuesta*

**B. Huevos.**

*La respuesta correcta es*

**D. Raíces, rizomas y algunas verduras.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**La inulina está presente en raíces y rizomas de lagunas plantas, como achicoria y diente de león, y en alimentos como el ajo, alcachofa, puerro, cebolla, etc.**

*Pregunta 7*

**Quizás el mayor problema derivado de aplicar una dieta FODMAP sería:**

*Tu respuesta*

**A. Diarrea.**

*La respuesta correcta es*

**C. Alto nivel de restricción de alimentos.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**Por eliminación, la Fase 1 de la dieta FODMAP no causa diarrea (casi que, al contrario), no se relaciona con halitosis, ni con hipoglucemias. Y es conocida como el propio nombre de la Fase 1 indica, por la restricción alimentaria que supone al principio.**

*Pregunta 8*

**La inulina aporta alrededor de:**

*Tu respuesta*

**C. 9 kcal/g.**

*La respuesta correcta es*

**D. 1,2 kcal/g.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**La inulina aporta 1,2 kcal/g, en lugar de las 4 kcal/g del resto de carbohidratos.**

*Pregunta 9*

**La inulina es un:**

*Tu respuesta*

**B. Omega-3.**

*La respuesta correcta es*

**C. FOS.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**La inulina es el FOS más abundante, y se trata de la principal fuente de carbohidratos fermentables.**

*Pregunta 10*

**Antes de establecer una dieta FODMAP, los expertos aconsejan:**

*Tu respuesta*

**C. Descartar enfermedad celíaca.**

*La respuesta correcta es*

**C. Descartar enfermedad celíaca.**

Tu respuesta fue: **CORRECTA**

*Explicación*

**La enfermedad celíaca puede dar síntomas muy similares a los del SII y el cribado básico de celiaquía es una de las pruebas estrella del diagnóstico diferencial. El resto de las enfermedades no aplican.**

*Pregunta 11*

**La práctica de una actividad deportiva se ha citado como:**

*Tu respuesta*

**B. Indiferente en el tratamiento del síndrome del intestino irritable.**

*La respuesta correcta es*

**A. Positiva en el tratamiento del síndrome del intestino irritable.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**Un estudio realizado en 2015 y publicado en la revista Gastroenterology, apunta a que el aumento de la actividad física tiene efectos positivos a largo plazo sobre los síntomas del síndrome del intestino irritable y los síntomas psicológicos asociados a este síndrome.**

*Pregunta 12*

**Los FOS son:**

*Tu respuesta*

**D. Fructosa oleosacáridos.**

*La respuesta correcta es*

**B. Fructo-oligosacáridos.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**Los FOS son oligosacáridos de reserva formados por unidades de fructosa unidas entre sí por lazos  $\beta(2-1)$  glucosídicos, con una unidad terminal de glucosa.**

*Pregunta 13*

**La enzima HMG-CoA reductasa es limitante en la síntesis de:**

*Tu respuesta*

**C. Vitamina D.**

*La respuesta correcta es*

**D. Colesterol.**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**El propionato es un inhibidor de la HMG-CoA reductasa, enzima limitante en la síntesis del colesterol. Por esta acción, el propionato estaría implicado en una reducción del colesterol endógeno.**

*Pregunta 14*

**La fermentación de fibra dietética como la inulina en el colon da lugar a:**

*Tu respuesta*

**A. Ácidos grasos de cadena corta y gases.**

*La respuesta correcta es*

**A. Ácidos grasos de cadena corta y gases.**

Tu respuesta fue: **CORRECTA**

*Explicación*

**La fermentación de la fibra dietética se produce en la microbiota colónica y da lugar a la formación de ácidos grasos de cadena corta: butirato, acetato y propionato, además de gases como hidrógeno dióxido de carbono y metano.**

*Pregunta 15*

**El butirato se emplea para:**

*Tu respuesta*

**B. Producción de hormonas sexuales.**

*La respuesta correcta es*

**C. Sustrato para producir energía**

Tu respuesta fue: **INCORRECTA**

*Explicación*

**El butirato es un ácido graso de cadena corta empleado por los colonocitos como sustrato para obtener energía.**