

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%), borborismos (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 algunas 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.