



## Formación en Nutrición y Diabetes: Módulo 1

### CUESTIONARIO

---

Por favor, seleccione la opción que considere correcta para cada pregunta. Deberá responder correctamente 5 preguntas para considerarse aprobado.

#### Capítulo 1

##### Pregunta 01

¿Quién fue el descubridor de la insulina?

- A Oscar Minkowsky
- B Frederik G. Banting**
- C Frederick Sanger
- D Thomas Willis

##### Pregunta 02

El proceso por el cual la glucosa se libera de sus centros de almacenamiento se denomina:

- A Gluconeogénesis
- B Glucogénesis
- C Neoglucogénesis
- D Glucogenolisis**

##### Pregunta 03

¿Cuál de estas opciones es falsa?

- A La Hb1Ac mide el nivel promedio de glucosa o azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.**
- B Valores por debajo de 6% indican buen control de la glucemia y menor riesgo de sufrir complicaciones.
- C El test de sobrecarga oral de glucosa (TSOG) debe realizarse utilizando una carga de glucosa que contenga el equivalente a 50 g de glucosa anhidra disuelta en agua.
- D El ayuno para la determinación de la glucemia basal venosa (GB) se define como la "noingesta" calórica durante al menos 8 h.

#### Capítulo 2

##### Pregunta 04

De los siguientes ¿Cuál no define la tríada de Whipple?:

- A Mejoría de la hipoglucemia con la administración de insulina NPH.**
- B Un nivel bajo de glucemia (< 72 mg/dl o < 4,0 mmol/l) para pacientes tratados con insulina o secretagogos.
- C Aparición de síntomas autonómicos o neuroglucopénicos.
- D Mejoría sintomática de la hipoglucemia tras la terapia con hidratos de carbono.

##### Pregunta 05

¿Cuál de las siguientes manifestaciones no sugiere hipoglucemia?

- A Nerviosismo
- B Rubor**

- C Taquicardia
- D Somnolencia

*Pregunta 06*

*¿Cuál de las siguientes Insulinas tiene un tiempo de acción más prolongado?*

- A **Detemir**
- B NPH
- C Regular
- D Lispro

*Capítulo 3*

*Pregunta 07*

*¿Cuál de estos deportes es considerado de fuerza muscular?*

- A **Crossfit**
- B Natación
- C Patinaje
- D Running

*Pregunta 08*

*¿Con qué cifra de glucemia no se debe realizar ningún tipo de ejercicio físico?*

- A **< 100mg/dl**
- B > 250mg/dl
- C 150 mg/dl
- D A y B son correctas.

*Pregunta 09*

*Si el ejercicio físico lo realizamos coincidiendo con el pico insulínico ¿Qué medidas tendríamos que tomar?*

- A Reducir la dosis de insulina previa.
- B Tomar suplementos de hidratos de carbono.
- C No es preciso tomar medidas especiales.
- D **A y B son correctas.**



## **Formación en Nutrición y Diabetes: Módulo 2**

### **CUESTIONARIO**

Capítulo 1

Pregunta 01

¿De qué depende las necesidades energéticas de una persona?

- A Gasto energético basal + actividad física
- B Gasto energético basal + actividad física + termogénesis
- C **Gasto energético basal + actividad física + termogénesis. A estos 3 componentes se pueden sumar: crecimiento y desarrollo, embarazo y lactancia u otros factores de estrés (infección, fiebre y estrés físico).**
- D Ninguna de las anteriores es correcta

#### Pregunta 02

Con respecto a los hidratos de carbono y la fibra, señala la respuesta incorrecta

- A El aporte de hidratos de carbono simples no debería suponer más del 10% de la ingesta total de energía, siendo mejor si el aporte es menor del 5%.
- B El aporte de fibra se debe situar entre 25 a 30 g al día y puede ayudarnos a regular los valores de glucemia en sangre.
- C **El aporte de fibra se puede hacer exclusivamente a través del consumo de fruta y verdura.**
- D La función principal de los hidratos de carbono es la energética.

#### Pregunta 03

Con respecto a las proteínas, señala la respuesta incorrecta

- A Las proteínas completas (aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales) sólo se encuentran en alimentos de origen animal.
- B **La principal función de las proteínas es la energética.**
- C Las legumbres es una buena fuente proteica.
- D Las directrices actuales favorecen el consumo de proteínas de origen vegetal frente a las proteínas de origen animal.

#### Capítulo 2

#### Pregunta 04

Con respecto a las Guías Alimentarias, señala la respuesta correcta:

- A Sólo existe una guía alimentaria para todo el mundo
- B En España, la más fácil de entender para la población general es la pirámide los alimentos
- C **Myplate (o mi plato saludable) es una guía alimentaria fácilmente transpolable al día a día del paciente.**
- D La base correcta de la pirámide alimentaria son los cereales y tubérculos.

#### Pregunta 05

Con respecto a la Guía Alimentaria Myplate, señala la respuesta incorrecta:

- A Mi plato saludable se compone de 4 componentes: verdura + fruta + cereales integrales + proteínas saludables.
- B **El aporte de líquidos en las comidas se puede realizar a través de agua y vino.**
- C La parte de cereales es la que es más voluble dependiendo del gasto energético de una persona.
- D El aporte proteico se puede realizar a través de alimentos tanto animales como vegetales.

#### Pregunta 06

Según la Pirámide de Alimentos (actualizada según el CODINAN o la Pirámide Australiana de 2015), señala la respuesta correcta:

- A El consumo de dulces se sitúan en torno a 2 a 3 veces a la semana.
- B El consumo de embutidos es aceptado como consumo diario.
- C **El consumo de frutas y verduras se sitúa en la base de la pirámide.**
- D El consumo de alcohol está recomendado 2 veces al día.

#### Capítulo 3

#### Pregunta 07

¿A cuántos gramos de hidratos de carbono equivale una ración de hidratos de carbono?

- A 15 g
- B 25 g
- C **10 g**
- D 18 g

#### Pregunta 08

El primer paso en una dieta por raciones es:

- A **Distribución de las raciones a lo largo del día**
- B Convertir las raciones de hidratos de carbono en alimentos
- C Crear un menú a través de las tablas de raciones de hidratos de carbono

D Calcular las necesidades de energía y las raciones de hidratos de carbono

Pregunta 09

Sobre la dieta por raciones en el paciente con diabetes tipo I, señala la respuesta correcta:

- A El aporte de hidratos de carbono en la alimentación debe ser 50 a 55% siempre.
- B El aporte de hidratos de carbono (en %) puede variar según cada paciente (actividad física, etc).
- C **La distribución energética a lo largo del día debe ser la misma para todos los pacientes: 25% en el desayuno, 10% en el almuerzo, 30% en la comida, 10% en la merienda, 20% en la cena, 5% como resopón.**
- D No es necesario atender a la que la dieta sea saludable en un paciente diabético mientras se cubran las raciones de hidratos de carbono a lo largo del día.

Capítulo 4

Pregunta 10

Referente al sodio en la alimentación, señale la respuesta correcta:

- A Todo el aporte de sodio a través de la alimentación se realiza a partir de la sal que añadimos al cocinar y en los aliños.
- B **Para disminuir el aporte de sodio en la dieta es conveniente aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, y disminuir el consumo de embutidos y quesos.**
- C No hay alimentos frescos que contengan grandes cantidades de sodio en su composición.
- D Los alimentos procesados presentan una cantidad irrelevante de sodio, necesario para la conservación de los mismos.

Pregunta 11

Si nos encontramos ante un paciente diabético con hipertensión, ¿qué pautas en la alimentación debemos seguir?

- A **Aporte de sodio al día < 2300 mg.**
- B Consumo libre de hidratos de carbono, ya que lo importante en este caso es controlar adecuadamente la hipertensión arterial.
- C Restringir las legumbres por su alto aporte de sodio.
- D Restringir las carnes frescas por su alto aporte de sodio.

Pregunta 12

¿Qué pautas nutricionales se recomiendan en el paciente con diabetes y dislipemias?

- A Bajo contenido en azúcares simples
- B Bajo contenido en grasa saturada, prefiriendo el aporte de grasa insaturada.
- C Restringir el aporte de grasa de la dieta.
- D **A y B son correctas**



## Formación en Nutrición y Diabetes: Exámen Final

### CUESTIONARIO

Por favor, seleccione la opción que considere correcta para cada pregunta. Deberá responder correctamente 15 preguntas para considerarse aprobado.

Pregunta 01

¿Cuál es la prevalencia de personas con diabetes en España?

- A 9.3%
- B 17.8 %

- C **10.5%**
- D 7.3%

*Pregunta 02*

*Con respecto a los minerales y el agua, señala la respuesta incorrecta:*

- A **Las necesidades hídricas son iguales en lactantes y adultos, en torno a 35 ml/kg de peso.**
- B El calcio sólo se puede aportar en la alimentación a través de los lácteos.
- C La mayor parte del hierro del organismo se encuentra en la hemoglobina de los glóbulos rojos.
- D Hoy en día, el aporte de mayor cantidad de alimentos procesados suele tener como consecuencia un mayor aporte de sodio en la alimentación.

*Pregunta 03*

*Señale la opción falsa en relación con la DM tipo 1*

- A Como parte del tratamiento es imprescindible la insulina
- B Su comienzo suele ser insidioso
- C Es frecuente la aparición de cetoacidosis
- D **Puede ser mediada por inmunidad**

*Pregunta 04*

*Con respecto a la presencia de obesidad en el paciente diabético, señala la respuesta incorrecta:*

- A **No es recomendable la práctica de actividad física, ya que puede provocar hipoglucemias.**
- B Es recomendable una pauta nutricional con un descuento calórico en torno a 500 - 750 kcal / día.
- C La dieta mediterránea es una buena pauta dietética en estos pacientes.
- D Se recomienda mantener una pérdida en torno al 5% del peso inicial para notar mejorías en la salud del paciente.

*Pregunta 05*

*De los siguientes, señala el plato que no sea saludable o completo (según la Guía Alimentaria Myplate)*

- A brócoli + dorada + pan + naranja
- B menestra de verduras con ternera + arroz blanco + mango
- C **arroz a la cubana con huevo frito + salchichas + pan + pera**
- D ensalada + judías verdes + fresas

*Pregunta 06*

*¿Qué es una alimentación saludable? Señale la respuesta correcta:*

- A Aquella que nos proporciona la suficiente cantidad de energía para cubrir el gasto energético total del día.
- B Aquella que nos proporciona todos los nutrientes necesarios.
- C Aquella que nos ayuda a mantenernos sanos y minimiza el riesgo de enfermedades, garantizando un adecuado crecimiento y desarrollo en determinadas etapas de la vida.
- D **Todas las anteriores son correctas.**

*Pregunta 07*

*¿Cuál de los siguientes no se considera factor de riesgo para padecer diabetes gestacional?*

- A Antecedentes de DG en embarazos previos.
- B Edad materna mayor de 35 años
- C Recién nacido previo con macrosomía
- D **IMC (índice de masa corporal) =25 Kg/m<sup>2</sup>**

*Pregunta 08*

*Con respecto a las vitaminas, señala la respuesta correcta*

- A Son nutrientes que se necesitan en pequeñas cantidades, y por lo tanto, menos importantes
- B Su déficit no puede provocar patologías.
- C La suplementación está recomendada siempre. No es necesario que exista un déficit.
- D **El exceso de vitaminas liposolubles puede provocar toxicidad.**

*Pregunta 09*

*Con respecto al tratamiento nutricional de la diabetes tipo II, señala la respuesta correcta:*

- A La alimentación debe ser rica en fruta, verdura, legumbre, frutos secos, aceite de oliva, pescado azul y cereales integrales.
- B Es recomendable que no incluya alimentos ultraprocesados, dulces, azúcares, bebidas alcohólicas, derivados cárnicos y fast-food.
- C Se puede utilizar la Guía Alimentaria Myplate (mi plato saludable) en estos pacientes como parte de la educación nutricional del mismo.
- D **Todas las anteriores son correctas.**

*Pregunta 10*

*¿Cuál de las siguientes escalas clasifica las lesiones del pie diabético?*

- A Norton
- B Barthel
- C Fisher
- D **Wagner**

*Pregunta 11*

*Con respecto a las pautas nutricionales en pacientes con diabetes tipo II, señala la respuesta correcta:*

- A Los productos sin azúcar son necesarios en alimentación del paciente, sobre todo en el caso del con diabetes tipo II.
- B Los productos sin azúcar son necesarios en alimentación del paciente, sobre todo en el caso del con diabetes tipo I.
- C **Los productos sin azúcar pueden contener otros edulcorantes calóricos y que elevan la glucemia de una forma similar al azúcar, como la fructosa.**
- D Los productos sin azúcar siempre son productos saludables.

*Pregunta 12*

*En cuanto a la hipertensión arterial, señala la respuesta correcta:*

- A Está presente en el 5% de los pacientes diabéticos.
- B No supone un mayor riesgo cardiovascular para el paciente.
- C Las cifras de tensión arterial se deben mantener por debajo de 100 / 60 mm Hg.
- D **Todas las anteriores son incorrectas.**

*Pregunta 13*

*¿Durante la realización de qué tipo de ejercicios puede producirse una hiperglucemia?*

- A Intensidad media y larga duración
- B Intensidad baja y duración media
- C **Intensidad alta y duración corta**
- D Intensidad baja y duración corta

*Pregunta 14*

*Referente a las pautas nutricionales en Hipertensión Arterial, señala la respuesta incorrecta:*

- A Es recomendable una disminución del peso corporal si existe sobrepeso u obesidad.
- B Es recomendable aumentar la actividad física.
- C **No es necesario restringir el sodio en la alimentación.**
- D Es recomendable dejar de fumar.

*Pregunta 15*

*Si un paciente realiza un ejercicio de intensidad alta durante 30-60 minutos ¿Cuál es el aporte de hidratos de carbono que tendrá que tomar?*

- A No será necesario
- B 20gr
- C 40gr
- D **50gr**

*Pregunta 16*

*En lo referente al paciente diabético y con enfermedad renal crónica, señala la respuesta correcta:*

- A Su prevalencia en el paciente diabético es en torno al 80% del total.
- B **La mejor medida es controlar adecuadamente la glucemia y la tensión arterial para evitar su aparición o disminuir su progresión.**
- C No incrementa el riesgo cardiovascular del paciente.
- D No es recomendable cambiar la alimentación con respecto a un paciente con diabetes sin enfermedad renal.

*Pregunta 17*

*¿Qué pautas nutricionales se recomiendan en el paciente con diabetes y enfermedad renal? Señala la correcta:*

- A El aporte de proteínas en el paciente no dializado debe ser superior al paciente dializado.
- B El aporte de proteínas en el paciente dializado tiene que ser de 0.8 g/kg peso
- C **El aporte de sodio debe ser inferior a 2300 mg / día en el paciente no dializado.**
- D El aporte de sodio y potasio debe ser el mismo en todos los pacientes sometidos a diálisis.

*Pregunta 18*

*Sobre el Índice Glucémico, señala la respuesta incorrecta:*

- A La prueba inicial se realizó en paciente no diabéticos.
- B El valor de referencia (índice glucémico = 100) es el de la glucosa.
- C No se puede modificar con el cocinado de los alimentos.
- D **El pan integral tiene un índice glucémico inferior al del pan blanco.**

*Pregunta 19*

*¿Quién acuñó el término "diabetes" por primera vez?*

- A Avicena
- B Paracelso
- C **Areteo de Capadocia**
- D Charaka Samhita

*Pregunta 20*

*En cuanto al paciente con diabetes y presencia de dislipemias, señala la respuesta incorrecta:*

- A **No produce un aumento del riesgo cardiovascular del paciente.**
- B Es conveniente disminuir el peso si existe sobrepeso / obesidad.
- C El patrón de dieta mediterránea es adecuado en este tipo de pacientes.
- D Se recomienda aumentar la actividad física.

*Pregunta 21*

*¿Cuál no es característico de la cetoacidosis diabética?*

- A Deshidratación
- B **Acidosis respiratoria**
- C Glucosuria
- D Hiperglucemia > 250 mg/dl

*Pregunta 22*

*¿Qué no le recomendarías a un paciente diabético que quiere comenzar a realizar actividad física?*

- A Que controle su glucemia antes de comenzar y durante el ejercicio
- B **En pacientes con neuropatía es recomendable realizar ejercicios descalzos**
- C Se debe evitar ejercicio en condiciones de frío intenso.
- D En caso de retinopatía evitar deportes de contacto

*Pregunta 23*

*Con respecto a las grasas, señala la respuesta correcta*

- A En pacientes diabéticos es necesario reducir el consumo de grasa en la alimentación.
- B Los ácidos grasos esenciales son aquellos que son más importantes para el organismo.
- C El colesterol está presente en alimentos de origen vegetal.
- D **En pacientes diabéticos es recomendable favorecer el consumo de ácidos grasos insaturados frente a ácidos grasos saturados.**

*Pregunta 24*

*De los siguientes, señala el plato de que no sea saludable o completo (según la Guía Alimentaria Myplate)*

- A **Macarrones con tomate + filetes de pollo + patatas fritas + fresas**
- B Lentejas con patata + ensalada verde + mandarinas
- C Arroz con verduritas y gambas + macedonia de frutas
- D Judías verdes + tortilla francesa + pan + pera

*Pregunta 25*

*Con respecto al tratamiento nutricional de la diabetes tipo I, señala la respuesta incorrecta:*

- A **La educación nutricional del paciente no es importante, ya que el único objetivo es el control glucémico del paciente.**
  - B Uno de los objetivos del tratamiento nutricional es corregir los errores en los hábitos del paciente e instaurar una alimentación saludable.
  - C Que el paciente aprenda a leer e interpretar el etiquetado alimentario cobra gran importancia en el paciente diabético.
  - D Prevenir el inicio de complicaciones (o retrasar su progresión si éstas ya existieran) es uno de los objetivos del tratamiento nutricional.
-