



Navegación por el  
cuestionario



[Finalizar revisión](#)

**Comenzado el** lunes, 15 de mayo de 2017, 14:05  
**Estado** Finalizado  
**Finalizado en** miércoles, 17 de mayo de 2017, 11:40  
**Tiempo empleado** 1 día 21 horas  
**Puntos** 30,00/30,00  
**Calificación** **10,00** de un máximo de 10,00 (**100%**)  
**Comentario** - Apto

**Pregunta 1**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

Si el cribado con MNA-Short nos da una puntuación entre 8-11 puntos ¿qué nos está indicando?

Seleccione una:

- ☐ a. Malnutrición.
- ☐ b. Estado nutricional normal.
- ☒ c. Riesgo de malnutrición. ✓
- ☐ d. Malnutrición severa.

Evaluación del cribaje (máx. 14 puntos): - 12-14 puntos: estado nutricional normal. - 8-11 puntos: riesgo de malnutrición. - 0-7 puntos: malnutrición.

La respuesta correcta es: Riesgo de malnutrición.

**Pregunta 2**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿Cuál es el porcentaje en grasa monoinsaturada que se recomienda de consumo en la mujer embarazada?

Seleccione una:

- ☐ a. Del 10-12%
- ☐ b. Del 14-16%
- ☒ c. Del 13-18% ✓
- ☐ d. Del 15-17%

Como en la situación no gestante, el aporte de grasas no debe superar el 30% de la ingesta calórica; permitiéndose aporte hasta un 35% de la energía cuando la grasa de adicción mayoritaria la constituya el aceite de oliva, con men 7% aportada por las grasas saturadas, entre el 13 y el 18% por las monoinsaturadas y menos del 10% por las grasas poliinsaturadas.

La respuesta correcta es: Del 13-18%

**Pregunta 3**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿Cuál es el contenido energético que deben consumir las personas mayores para que dicha ingesta permita vehiculizar nutrientes necesarios?

Seleccione una:

- ☐ a. 2000 kcal/día.
- ☐ b. 1800 kcal/día.
- ☐ c. 1600 kcal/día.
- ☒ d. 1500 kcal/día. ✓

Con la edad, los aportes alimentarios tienen un rendimiento metabólico menor y el apetito tiende a disminuir. Aproximadamente un 40% de los mayores de 70 años están consumiendo dietas con un contenido energético menor kcal/día, lo que hace difícil el conseguir el aporte diario de nutrientes.

La respuesta correcta es: 1500 kcal/día.

**Pregunta 4**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

De las siguientes vitaminas ¿de cuál se recomienda incrementar la ingesta durante la lactancia?

Seleccione una:

- ☐ a. Vitamina B12.
- ☐ b. Vitamina C.
- ☒ c. Vitamina D. ✓
- ☐ d. Ácido fólico.

La lactancia produce un aumento generalizado de las necesidades de nutrientes, sobre todo de aquellos implicados en la producción láctea, siendo este incremento especialmente importante en el caso de la energía, proteínas, calcio, zinc y vitaminas A y D.

La respuesta correcta es:  
Vitamina D.

**Pregunta 5**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

La ingesta de calcio al día recomendada en niños de 1 a 3 años es de:

Seleccione una:

- ☐ a. 500mg/día.
- ☐ b. 600mg/día.
- ☐ c. 700mg/día.
- ☒ d. 800mg/día. ✓

Durante la etapa de 1 a 3 años las necesidades de calcio son de 800mg/día para conseguir pico de masa ósea adecuada. Hierro de 9mg/día y Zinc de 10mg/día.

La respuesta correcta es: 800mg/día.

**Pregunta 6**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿Qué cantidad de fibra se recomienda que ingiera una mujer embarazada?

Seleccione una:

- ☒ a. 30-35 g/día. ✓
- ☐ b. 25-30 g/día.
- ☐ c. 20-25 g/día.
- ☐ d. 15-20 g/día.

Estudios recientes implican a la fibra en la prevención de la diabetes gestacional, además de su conocido papel en la prevención y mejora del estreñimiento, todo ello justifica el incremento de su ingesta a unos 30-35 g/día.

La respuesta correcta es: 30-35 g/día.

**Pregunta 7**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

Si en una determinación bioquímica da un valor de albúmina sérica de 2.4 g/dl ¿en qué estado nutricional estará nuestro paciente?

Seleccione una:

- ☐ a. Normal.
- ☐ b. Desnutrición leve.
- ☒ c. Desnutrición moderada. ✓
- ☐ d. Desnutrición grave.

El marcador bioquímico más utilizado en la valoración de la nutrición de la persona mayor es la albúmina plasmática, buen marcador evolutivo y se suele utilizar para el control nutricional a largo plazo. Sus valores normales estarían entre 3.6-4.5 g/dl.

La respuesta correcta es: Desnutrición moderada.

**Pregunta 8**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

La media de ganancia de peso a las veinte semanas ¿cuál es?

Seleccione una:

- ☐ a. De 3 kg a 3,5kg.
- ☒ b. De 3,5 kg a 4 kg. ✓
- ☐ c. De 2 kg a 3kg.
- ☐ d. De 4 kg a 5kg.

La mujer gestante alcanza, en una primípara sana, una media que oscila entre 9,5 kg a 12,5 kg. Siendo a las veinte semanas el aumento de 3,5 a 4 kg y a partir de ese momento la ganancia es de 400 g a 500 g por semana.

La respuesta correcta es: De 3,5 kg a 4 kg.

**Pregunta 9**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿Cuál debe ser el aporte diario energético en forma de grasa en la adolescencia?

Seleccione una:

- ☐ a. 20%.
- ☐ b. 25%.
- ☒ c. 30%. ✓
- ☐ d. 35%.

El alto contenido energético de las grasas las hace imprescindibles en la alimentación del adolescente para hacer frente a sus elevadas necesidades calóricas. Proporcionan también la absorción de las vitaminas liposolubles. No deben superar el 30% del total, repartándose: menos de un 10% en grasas saturadas; 25% monoinsaturadas y 5% poliinsaturadas.

La respuesta correcta es: 30%.

**Pregunta 10**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿Cuál es el valor de la relación talla/circunferencia muñeca, que indica que una mujer tiene complexión corporal pequeña?

Seleccione una:

- ☐ a. Menor de 9.6.
- ☒ b. Mayor a 11. ✓
- ☐ c. Menor a 10.1.
- ☐ d. Mayor a 10.4.

En mujeres de complexión corporal pequeña sería mayor a 11.

La respuesta correcta es: Mayor a 11.

**Pregunta 11**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿El déficit de calcio durante el embarazo está asociado con?

Seleccione una:

- ☐ a. Malabsorción de hierro.
- ☒ b. Preeclampsia. ✓
- ☐ c. Aborto prematuro.
- ☐ d. Retraso en el crecimiento fetal.

El déficit de calcio durante la gestación se ha asociado con alteraciones óseas tanto maternas como fetales; así como con preeclampsia, observándose en ocasiones descenso de la presión arterial al aumentar su ingesta.

La respuesta correcta es:  
Preeclampsia.

**Pregunta 12**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿Cuál es el valor calórico de la leche humana?

Seleccione una:

- ☐ a. 100 kcal/100ml.
- ☒ b. 70 kcal/100ml. ✓
- ☐ c. 80 kcal/100ml.
- ☐ d. 90 kcal/100ml.

El valor calórico de la leche humana es de 70 kcal/100ml. Su bajo contenido en minerales conduce a una carga rena solutos muy pequeña suponiendo una ventaja para el lactante. La lactosa es el componente mayoritario.

La respuesta correcta es: 70 kcal/100ml.

**Pregunta 13**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿En cuánto debe aumentarse el aporte calórico en el primer trimestre en una embarazada?

Seleccione una:

- ☒ a. No es necesario aumentar la ingesta calórica. ✓
- ☐ b. Entre 200-250 kcal.
- ☐ c. Entre 150-200 kcal.
- ☐ d. Entre 250-300 kcal.

Como pauta general, el aporte energético debe aumentarse en unas 250-300kcal/día para el segundo y tercer trimestre la gestación, no considerándose necesario el aporte de ninguna cantidad extra en el primer trimestre. Esta cantidad energía será suficiente para el mantenimiento de la actividad física que requiere un trabajo normal o el del hogar; en caso de disminución de la actividad se deberá restringir también el aporte.

La respuesta correcta es: No es necesario aumentar la ingesta calórica.

**Pregunta 14**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

Entre los beneficios que se atribuyen a la leche materna encontramos:

Seleccione una:

- ☐ a. Capacidad bacteriostática
- ☐ b. Favorecer la digestión.
- ☐ c. Favorecer el desarrollo de bifido bacterias.
- ☒ d. Todas las anteriores son correctas. ✓

La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios, componentes bacteriostáticos, enzimas que favorecen la digestión y factores bifidógenos.

La respuesta correcta es: Todas las anteriores son correctas.

**Pregunta 15**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

Si al realizar el cribado MUST nos da un riesgo bajo ¿cada cuánto tiempo se debe repetir si la persona mayor está en residencia?

Seleccione una:

- ☐ a. Cada semana.
- ☒ b. Cada mes. ✓
- ☐ c. Cada 2 meses.
- ☐ d. Cada 6 meses.

En riesgo bajo se debe repetir en el Hospital todas las semanas; en Residencias todos los meses y en Comunidad todos los años en grupos especiales, por ejemplo, mayores de 75 años.

La respuesta correcta es: Cada mes.

**Pregunta 16**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

¿Con qué déficit de vitamina se relaciona la preeclampsia?

Seleccione una:

- ☐ a. Vit C.
- ☒ b. Vit E. ✓
- ☐ c. Vit A.
- ☐ d. Vit D.

Los bajos niveles de vitamina E en el embarazo se han relacionado con la preeclampsia, el desprendimiento prematuro de la placenta, bajo peso del recién nacido y con la presencia de malformaciones fetales congénitas.

La respuesta correcta es: Vit E.

**Pregunta 17**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Marcar  
pregunta

De los siguientes signos/síntomas ¿cuál no está relacionado con la desnutrición en el paciente mayor?

Seleccione una:

- ☐ a. Piel seca.
- ☐ b. Irritabilidad.
- ☒ c. Frecuencia cardiaca de 80 latidos/minuto. ✓
- ☐ d. Encías sangrantes.

En la exploración física de un paciente mayor desnutrido nos vamos a encontrar: cabello deslustrado, seco; ojos enrojecidos, apagados.; Labios edematosos, encías sangrantes y glositis; piel seca, escamosa; irritabilidad, confusión; parestesias, pérdida de reflejos; frecuencia cardiaca superior a 100latidos/minuto, hepatoesplenomegalia.

La respuesta correcta es: Frecuencia cardiaca de 80 latidos/minuto.

**Pregunta 18**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

En la lactancia es necesario tomar:

Seleccione una:

- ☐ a. Menos líquido que en el embarazo, pero más que en la mujer no embarazada.
- ☒ b. Más líquido que en el embarazo y en la mujer no embarazada. ✓
- ☐ c. Menos agua que en el tercer trimestre de embarazo, pero más que en el primero.
- ☐ d. Menos líquido que en el primer trimestre de embarazo.

En la lactancia es necesario aumentar la ingesta de fluido por las grandes pérdidas de líquido asociadas a la producción de leche, según se trate del comienzo de la lactancia o de una etapa más avanzada las necesidades pueden ser algo diferentes, pero con carácter general conviene que el aporte sea superior al del embarazo y al de la mujer no embarazada.

La respuesta correcta es: Más líquido que en el embarazo y en la mujer no embarazada.

**Pregunta 19**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

Un valor de colesterol total de 170 en una persona mayor de 65 años ¿qué nos está indicando?

Seleccione una:

- ☐ a. Desnutrición grave.
- ☒ b. Desnutrición leve. ✓
- ☐ c. Desnutrición moderada.
- ☐ d. Estado nutricional normal.

Indicaría desnutrición leve (ver Tabla 20: Clasificación de la desnutrición según la gravedad de la alteración de los parámetros nutricionales).

La respuesta correcta es: Desnutrición leve.

**Pregunta 20**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

¿Cuántos puntos hay que añadir más a la puntuación total del NRS si el paciente es mayor de 70 años?

Seleccione una:

- ☒ a. 1 ✓
- ☐ b. 2
- ☐ c. 3
- ☐ d. 4

Si el paciente es mayor de 70 años debe agregarse 1 punto de score total.

La respuesta correcta es: 1

**Pregunta 21**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

¿Cuál es la cantidad de sal recomendada de consumo por día en una mujer embarazada?

Seleccione una:

- ☐ a. Menor de 6g/día.
- ☐ b. Menor de 4g/día.
- ☒ c. Menor de 5g/día. ✓
- ☐ d. Menor de 7g/día.

Aunque anteriormente solía restringirse el consumo de sal con el fin de prevenir y/o tratar la hipertensión inducida por el embarazo, dado que no existen datos que sugieran la asociación de un aumento de la ingesta de sodio con una mayor incidencia de la enfermedad, ni de que logre su control en caso de que aparezca, en la actualidad no se recomienda restricción, manteniéndose la pauta de menos de 5g de sal al día.

La respuesta correcta es: Menor de 5g/día.

**Pregunta 22**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

Marca la respuesta correcta respecto al consejo nutricional en la mujer gestante o en el periodo de lactancia:

Seleccione una:

- ☒ a. Es un periodo en el que la mujer está especialmente receptiva al consejo nutricional. ✓
- ☐ b. Es una falacia que algunos alimentos ingeridos por la madre modifiquen el sabor de la leche que produce.
- ☐ c. La lactancia no es una contraindicación para iniciar dieta hipocalórica.
- ☐ d. Ninguna es correcta.

El embarazo es una etapa en la que la mujer está especialmente receptiva al consejo nutricional. Hay alimentos (cebolla, ajo, pimiento, etc.) que modifican el sabor de la leche producida. No se debe realizar dieta hipocalórica por alterar de forma negativa la calidad y cantidad de la leche materna.

La respuesta correcta es:

Es un periodo en el que la mujer está especialmente receptiva al consejo nutricional.

**Pregunta 23**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

¿Cuál es la ingesta recomendada de calcio en la adolescencia?

Seleccione una:

- ☐ a. 1000mg/día.
- ☐ b. 1100mg/día.
- ☐ c. 1200mg/día.
- ☒ d. 1300mg/día. ✓

El pico de tasa máxima de depósito de calcio suele ser en mujeres a los 13 años y en los varones a los 14.5 años (puede variar según el estado de maduración sexual y ósea). La ingesta recomendada es de 1.300mg/día, cantidad fácilmente alcanzable con la ingesta de leche y productos lácteos.

La respuesta correcta es: 1300mg/día.

**Pregunta 24**

De las siguientes vitaminas ¿cuál no es necesaria aumentar su ingesta durante el embarazo?

## Test: Alimentación en las diferentes etapas del ciclo vital

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

- Seleccione una:
- ☐ a. Vit C.
  - ☐ b. Vit B12.
  - ☐ c. Ácido fólico.
  - ☒ d. Vit A. ✓

Su aporte durante la gestación no se ve aumentado porque la mujer suele contar con reservas hepáticas suficientes cubrir el aumento de su necesidad. Hay que cuidar que su ingesta no sea excesiva, ya que se ha relacionado con ab teratogenia.

La respuesta correcta es: Vit A.

**Pregunta 25**  
Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

Respecto a las necesidades calóricas generales por kg/día en el adolescente podemos afirmar:

- Seleccione una:
- ☒ a. Se recomiendan 40 kcal/kg/día. ✓
  - ☐ b. Se recomiendan 15 kcal/kg/día.
  - ☐ c. Se recomiendan 60 kcal/kg/día.
  - ☐ d. Ninguna es correcta.

En general se recomiendan 40kcal/kg/día.

La respuesta correcta es:  
Se recomiendan 40 kcal/kg/día.

**Pregunta 26**  
Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Cuál debe ser el aporte diario energético en forma de grasa en la etapa preescolar?

- Seleccione una:
- ☐ a. 25-30% /día.
  - ☒ b. 30-35% /día. ✓
  - ☐ c. 20-25% /día.
  - ☐ d. 35-40% /día.

El aporte energético de grasa en la etapa preescolar no debe superar el 30-35% del total diario. Con una distribución menos del 10% procedente de ácidos grasos saturados; entre 7-10% de ácidos grasos poliinsaturados y por encima 13% de ácidos grasos monoinsaturados.

La respuesta correcta es: 30-35% /día.

**Pregunta 27**  
Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Cuál es el incremento de volumen sanguíneo que se produce en la gestación en referencia al volumen en una mujer embarazada?

- Seleccione una:
- ☐ a. 0,25
  - ☐ b. 0,3
  - ☐ c. 0,35
  - ☒ d. 40% ✓

Se produce un incremento del volumen sanguíneo de aproximadamente un 40% sobre los valores previos al embarazo debido principalmente a una expansión del volumen plasmático (45-50%) aunque también aumenta la masa eritrocítica (15-20%); dado que este incremento es menor que el volumen plasmático se produce una disminución de la concentración de la hemoglobina plasmática.

La respuesta correcta es: 40%

**Pregunta 28**  
Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Por qué se recomienda aumentar la ingesta de huevo en las embarazadas?

- Seleccione una:
- ☐ a. Por su aporte de colesterol.
  - ☐ b. Por su aporte de proteínas.
  - ☐ c. Por su aporte de ácidos grasos poliinsaturados.
  - ☒ d. Por su aporte de colina. ✓

Es importante el consumo de huevo en la gestación, dado que este alimento es, además de una fuente importante de nutrientes, la principal fuente dietética de lecitina y fosfatidilcolina, que aporta colina al organismo, sustancia implicada en la síntesis de esfingomielina y de acetilcolina. De hecho, la ingesta adecuada de colina para las embarazadas es de 425mg/día, siendo algo superior que la establecida para la mujer no gestante (425mg/día).

La respuesta correcta es:  
Por su aporte de colina.

**Pregunta 29**  
Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Según el estudio PLENUFAR 3 realizado en España, 2006, qué porcentaje de nuestros mayores de 65 años está en riesgo de tener desnutrición?

- Seleccione una:
- ☐ a. 0,2
  - ☐ b. 0,18
  - ☒ c. 25% ✓
  - ☐ d. 0,22

Se puede afirmar que mientras en los países pobres son los niños los que más padecen desnutrición, en los países desarrollados son las personas mayores las más afectadas. El porcentaje de mayores de 65 años en riesgo de desnutrición es del 25%.

La respuesta correcta es:  
25%

**Pregunta 30**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

El porcentaje de agua corporal es:

Seleccione una:

- ☐ a. Mayor en mujeres que en varones.
- ☒ b. Mayor en bebés que en mujeres embarazadas. ✓
- ☐ c. Mayor en adultos que en niños.
- ☐ d. Ninguna de las respuestas es correcta.

Los bebés (y en mayor medida los prematuros) tienen el mayor porcentaje de agua corporal. Este porcentaje va disminuyendo a lo largo de la vida y se establecen diferencias en función del sexo al llegar a la adolescencia, a partir de ese momento las mujeres tienen más grasa corporal y menos agua que los varones.

La respuesta correcta es: Mayor en bebés que en mujeres embarazadas.

[Finalizar revisión](#)