

Navegación por el
cuestionario
[Finalizar revisión](#)
Pregunta 1
 Incorrecta
Puntúa 0,00
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. **X**

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

Pregunta 2
 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.

Pregunta 3
 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

Pregunta 4
 Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

 Marcar
pregunta

¿Cuál es el incremento de la ingesta recomendada de folatos durante el embarazo?

Seleccione una:

- a. 300 microgramos/día.
 b. 250 microgramos/día.
 c. 200 microgramos/día. **✓**
 d. 150 microgramos/día.

Las ingestas recomendadas de folatos se incrementan en unos 200 microgramos /día, sobre las de la no gestante, como respuesta a la mayor producción de glóbulos rojos, así como al aumento de la síntesis de ácidos nucleicos característico de la gestación.

Pregunta 5
 Sin contestar
Puntúa como
1,00

 Marcar
pregunta

Considerando las necesidades de líquido por kg de peso corporal se aconseja un aporte en lactantes de:

Seleccione una:

- a. Menos de 50ml/kg/día.
 b. Más de 50ml/kg/día.
 c. Más de 100ml/kg/día.
 d. Menos de 100ml/kg/día.

Ya en relación con el tema la EFSA (2010) marca como conveniente para niños de menos de medio año un aporte de líquido de 100-190 ml/kg/día.

Pregunta 6
 Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

 Marcar
pregunta

¿Cuál es la ingesta recomendada de proteínas en la mujer embarazada?

Seleccione una:

- a. Aumento de 4g/día.

Marcar pregunta

- b. Aumento de 5g/día.
- c. Aumento de 6g/día
- d. Aumento de 10g/día. ✓

Se calcula que, a lo largo de la gestación, entre el feto, placenta y tejidos maternos, se depositan unos 925g de proteína siendo el depósito mayor a medida que avanza la gestación. Este hecho, hace que las ingestas recomendadas de proteínas superiores a las de mujeres no embarazadas. El aporte de proteínas debe suponer del 12 al 15% del total calórico. La in indica un aumento de 10g/días respecto de la mujer no gestante.

Pregunta 7

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.

Pregunta 8

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%

Pregunta 9

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 vitamina A y D.

Pregunta 10

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.

Pregunta 11

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 un centro de 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 meses en grupos especiales, por ejemplo, mayores de 75 años.

Pregunta 12

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 cribado (máx. 14 puntos): - 12-14 puntos: estado nutricional normal. - 8-11 puntos: riesgo de malnutrición. - 4-7 puntos: malnutrición.

Pregunta 13 ¿Cuál es la ingesta recomendada de calcio en la adolescencia?

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

▼ Marcar
pregunta

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.

Pregunta 14 Respecto a las necesidades calóricas generales por kg/día en el adolescente podemos afirmar:

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

▼ Marcar
pregunta

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.

Pregunta 15 ¿Cuál es el porcentaje en grasa monoinsaturada que se recomienda de consumo en la mujer embarazada?

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

▼ Marcar
pregunta

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 que hasta un 35% de la energía cuando la grasa de adición mayoritaria la constituya el aceite de oliva, con menos del 7% por las grasas saturadas, entre el 13 y el 18% por las monoinsaturadas y menos del 10% por las grasas poliinsaturadas

Pregunta 16 De las siguientes vitaminas ¿cuál no es necesaria aumentar su ingesta durante el embarazo?

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 para el aumento de su necesidad. Hay que cuidar que su ingesta no sea excesiva, ya que se ha relacionado con abortos y teratogenia.

Pregunta 17 La media de ganancia de peso a las veinte semanas en una gestante ¿cuál es?

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

▼ Marcar
pregunta

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 un aumento de 3,5 a 4 kg y a partir de ese momento la ganancia es de 400 g a 500 g por semana.

Pregunta 18 ¿Cuál es el contenido energético que deben consumir las personas mayores para que dicha ingesta permita vehicular los nutrientes necesarios?

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

▼ Marcar
pregunta

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 a 1500 kcal/día, lo que dificulta el conseguir el aporte diario de nutrientes.

Pregunta 19 Si en una determinación bioquímica da un valor de albúmina sérica de 2.4 g/dl ¿en qué estado nutricional estará nuestro paciente?

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

▼ Marcar
pregunta

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. Es marcador evolutivo y se suele utilizar para el control nutricional a largo plazo. Sus valores normales estarían entre 3.6-4

Pregunta 20 ¿A partir de qué semana de gestación se recomienda dar suplemento de Fe con 60mg/día?

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar pregunta

Seleccione una:

- a. Semana 14.
- b. Semana 10.
- c. Desde el inicio de la gestación.
- d. Semana 12. ✓

Los depósitos de hierro de la mayoría de las mujeres en edad fértil de los países industrializados son subóptimos y clara insuficientes para cubrir las necesidades de la gestación. Se suele recurrir a la suplementación sistemática con 60mg/día hierro a partir de la semana 12 de embarazo.

Pregunta 21 ¿Cuál debe ser el aporte diario energético en forma de grasa en la adolescencia?

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar pregunta

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 elevadas necesidades calóricas. Proporcionan también la absorción de las vitaminas liposolubles. No deben superar el 30% total, repartiéndose: menos de un 10% en grasas saturadas; 25% monoinsaturadas y 5% poliinsaturadas.

Pregunta 22 Entre los beneficios que se atribuyen a la leche materna encontramos:

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar pregunta

Seleccione una:

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

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

Pregunta 23 Un valor de colesterol total de 170 en una persona mayor de 65 años ¿qué nos está indicando?

Incorrecta
Puntúa 0,00
sobre 1,00
Marcar pregunta

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).

Pregunta 24 ¿Cuántos puntos hay que añadir más a la puntuación total del NRS si el paciente es mayor de 70 años?

Incorrecta
Puntúa 0,00
sobre 1,00
Marcar pregunta

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.

Pregunta 25 ¿Cuál es la cantidad de sal recomendada de consumo por día en una mujer embarazada?

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar pregunta

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 su restricción, manteniéndose la pauta de menos de 5g de sal al día.

Pregunta 26 ¿Por qué se recomienda aumentar la ingesta de huevo en las embarazadas?

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Seleccione una:

- a. Por su aporte de colesterol.

Marcar pregunta

- 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 450mg siendo algo superior que la establecida para la mujer no gestante (425mg/día).

Pregunta 27

Incorrecta
Puntúa 0,00 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 que la mujer está especialmente receptiva al consejo nutricional. Hay alimentos (cebolla, alcachofas, pimienta, ajo...) que modifican el sabor de la leche producida. No se debe realizar dieta hipocalórica porque forma negativa la calidad y cantidad de la leche materna.

Pregunta 28

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.

Pregunta 29

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

En el embarazo aumenta la necesidad de beber más líquido:

Seleccione una:

- a. Por aumentar la grasa corporal.
- b. Por aumentar el volumen plasmático y el líquido amniótico. ✓
- c. Sólo aumenta en el primer trimestre del embarazo.
- d. Aumenta sólo si la madre realiza trabajo físico.

Durante el embarazo aumenta la necesidad de beber más líquido y la principal razón es por el incremento en las necesidades para aumentar el volumen plasmático y el líquido amniótico. Estas necesidades van aumentando a lo largo de la gestación aunque la ingesta adecuada de líquido queda establecida en 300 ml adicionales respecto a lo marcado para mujer no embarazada.

Pregunta 30

Incorrecta
Puntúa 0,00 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.

[Finalizar revisión](#)