

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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. ✓

Retroalimentación

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

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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.

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Cuál es la cantidad de ácidos grasos omega 6 que se recomienda ingerir a la mujer embarazada?

Seleccione una:

- ☒ a. 13g/día. ✓
- ☐ b. 10g/día.
- ☐ c. 11g/día.
- ☐ d. 12g/día.

Retroalimentación

El Instituto de Medicina de EEUU ha marcado como ingesta adecuada de ácidos grasos de la familia omega-3 para mujeres gestantes 1,4g/día y 13g/día de los de la familia omega-6.

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

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

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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

Retroalimentación

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

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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. ✓

Retroalimentación

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 (pudiendo 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 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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.

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

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

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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 hace difícil el conseguir el aporte diario de nutrientes.

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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.

Pregunta 12

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

El marcador bioquímico más utilizado en la valoración de la nutrición de la persona mayor es la albúmina plasmática. Es un 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.

Pregunta 13

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Pregunta 14

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 característicos de la gestación.

Pregunta 15

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Cuál de las siguientes afirmaciones no está relacionada con la mayor ingesta de líquidos en la etapa infantil?

Seleccione una:

- ☐ a. Menor capacidad para expresar la sensación de sed.
- ☒ b. Aumentada la capacidad de concentración renal. ✓
- ☐ c. Disminuida la capacidad de excreción de solutos.
- ☐ d. Menor secreción de hormona antidiurética.

Retroalimentación

En la etapa infantil la capacidad de concentración renal está disminuida.

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

En general se recomiendan 40kcal/kg/día.

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La deficiencia de yodo durante la gestación puede:

Seleccione una:

- ☐ a. Provocar una situación de hipotiroidismo.
- ☐ b. Puede provocar abortos y alteraciones fetales.
- ☐ c. La ingesta recomendada en la embarazada es de 200 µg al día.
- ☒ d. Todas las anteriores son correctas. ✓

Retroalimentación

La deficiencia de yodo durante el embarazo provoca una situación de hipotiroidismo que puede provocar abortos y alteraciones fetales. Es necesario suplementar con 200µg para cubrir el aumento de las necesidades de ingesta diaria.

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La media de ganancia de peso a las veinte semanas en una gestante ¿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.

Retroalimentación

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.

Pregunta 21

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

Como pauta general, el aporte energético debe aumentarse en unas 250-300kcal/día para el segundo y tercer trimestre de la 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 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 23

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Pregunta 24

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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%.

Retroalimentación

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, repartiéndose: menos de un 10% en grasas saturadas; 25% monoinsaturadas y 5% poliinsaturadas.

Pregunta 25

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 27

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

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

Seleccione una:

- ☐ a. Aumento de 4g/día.
- ☐ b. Aumento de 5g/día.
- ☐ c. Aumento de 6g/día.
- ☒ d. Aumento de 10g/día. ✓

Retroalimentación

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

Pregunta 28

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

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

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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.

Pregunta 29

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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

Retroalimentación

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 30

Incorrecta


Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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