

Ha contestado correctamente 9 preguntas sobre 9.

A continuación le mostramos las respuestas correctas marcadas en color azul.

La respuesta enviada en el formulario se presenta en rojo si es incorrecta y en azul si es correcta, debajo de las opciones de cada pregunta.

Capítulo 1

Pregunta 01

¿Quién fue el descubridor de la insulina?

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

Respuesta ingresada: opción B es correcta.

Pregunta 02

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

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

Respuesta ingresada: opción D es correcta.

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.

Respuesta ingresada: opción C es correcta.

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.

Respuesta ingresada: opción A es correcta.

Pregunta 05

¿Cuál de las siguientes manifestaciones no sugiere hipoglucemia?

- A Nerviosismo
- B **Rubor**
- C Taquicardia
- D Somnolencia

Respuesta ingresada: opción B es correcta.

Pregunta 06

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

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

Respuesta ingresada: opción A es correcta.

Capítulo 3

Pregunta 07

¿Cuál de estos deportes es considerado de fuerza muscular?

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

Respuesta ingresada: opción A es correcta.

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.

Respuesta ingresada: opción D es correcta.

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.

Respuesta ingresada: opción D es correcta.

Formación en Nutrición y Diabetes: Módulo 2

CUESTIONARIO

Ha contestado correctamente 11 preguntas sobre 12.

A continuación le mostramos las respuestas correctas marcadas en color azul.

La respuesta enviada en el formulario se presenta en rojo si es incorrecta y en azul si es correcta, debajo de las opciones de cada pregunta.

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

Respuesta marcada: opción C 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.

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción B es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción D es incorrecta.

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.

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción B es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción B es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción A es correcta.

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

Respuesta marcada: opción D es correcta.

CUESTIONARIO

Ha contestado correctamente 25 preguntas sobre 25.

A continuación le mostramos las respuestas correctas marcadas en color azul.

La respuesta enviada en el formulario se presenta en rojo si es incorrecta y en azul si es correcta, debajo de las opciones de cada pregunta.

Pregunta 01

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

- A 9.3%
- B 17.8 %
- C 10.5%
- D 7.3%

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción B es correcta.

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

Respuesta marcada: opción B es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción A es correcta.

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

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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/m²

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción D es correcta.

Pregunta 10

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

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

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción B es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción C es correcta.

Pregunta 19

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

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

Respuesta marcada: opción C es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción A es correcta.

Pregunta 21

¿Cuál no es característico de la cetoacidosis diabética?

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

Respuesta marcada: opción B es correcta.

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

Respuesta marcada: opción B es correcta.

Pregunta 23

Con respecto a las grasa, 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.

Respuesta marcada: opción D es correcta.

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

Respuesta marcada: opción A es correcta.

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.

Respuesta marcada: opción A es correcta.