



Navegación por el
cuestionario



[Finalizar revisión](#)

Comenzado el lunes, 17 de abril de 2017, 13:37
Estado Finalizado
Finalizado en lunes, 17 de abril de 2017, 17:22
Tiempo empleado 3 horas 45 minutos
Puntos 28,00/30,00
Calificación 9,33 de un máximo de 10,00 (93%)
Comentario - Apto

Pregunta 1

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

Una de las funciones de la albúmina es incorrecta. Señale cual:

Seleccione una:

- ☐ a. La albúmina ayuda a controlar el Ph sanguíneo.
- ☒ b. Transporte de hormonas hidrosolubles. ✓
- ☐ c. Transporte de hormonas liposolubles.
- ☐ d. Se une al calcio de forma competitiva.

Solo transporta hormonas liposolubles pero no hidrosolubles.

La respuesta correcta es: Transporte de hormonas hidrosolubles.

Pregunta 2

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

Una de las siguientes recomendaciones de las Guías Alimentarias es incorrecta:

Seleccione una:

- ☐ a. La grasa saturada debe representar menos del 10% total de las calorías del día.
- ☐ b. El colesterol debe ser menor de 300mg/día.
- ☒ c. El consumo de mono y disacáridos debe ser menor al 10% de las calorías, incluyendo los lácteos y las frutas de esta recomendación. ✓
- ☐ d. Hay que reducir el consumo de sal a menos de 5 gramos/día.

El consumo de azúcares simples debe ser menor del 10% de las calorías diarias totales pero no incluimos ni los lácteos ni las frutas ni las verduras en este límite.

La respuesta correcta es: El consumo de mono y disacáridos debe ser menor al 10% de las calorías, incluyendo los lácteos y las frutas dentro de esta recomendación.

Pregunta 3

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

Los objetivos nutricionales:

Seleccione una:

- ☐ a. Incluyen recomendaciones dietéticas exclusivamente cuantitativas con valores de referencia.
- ☐ b. Son los mismos para la población de diferentes zonas del mundo, aunque distinguen entre edad y sexo.
- ☐ c. Se basa en un conjunto de pautas y variables para reducir el riesgo de enfermedades transmisibles.
- ☒ d. Aparte de las recomendaciones dietéticas cuantitativas y cualitativas incluyen pautas de hábitos de vida saludables. ✓

Incluye recomendaciones dietéticas cualitativas y cuantitativas y pautas saludables dirigidas a un grupo de población país en función de sus políticas nutricionales.

La respuesta correcta es: Aparte de las recomendaciones dietéticas cuantitativas y cualitativas incluyen pautas de hábitos de vida saludables.

Pregunta 4

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

Respecto a la encuesta de frecuencia de consumo:

Seleccione una:

- ☐ a. Tiene una alta precisión en las raciones y gramajes de los alimentos.
- ☐ b. Se prepara de forma rápida y sencilla antes de su realización.
- ☐ c. Es muy útil para inmigrantes.
- ☒ d. El consumo habitual del individuo no se altera. ✓

El consumo habitual del individuo no se altera porque no tienen que apuntar durante una serie de días lo que comen evitando ese sesgo. Además no es útil en inmigrantes porque consumen alimentos diferentes que no constarán en la encuesta.

La respuesta correcta es: El consumo habitual del individuo no se altera.

Pregunta 5

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

El Índice de Masa Corporal (IMC):

Seleccione una:

- ☐ a. Será adecuado mientras esté en valores entre 18 y 30.
- ☐ b. Distingue entre sexos.
- ☒ c. Se calcula dividiendo peso entre la talla al cuadrado. ✓
- ☐ d. Tiende a ser igual en hombres y mujeres.

El IMC tiene que estar entre 18,5 y 24,9, el valor 30 se considera ya obesidad de tipo I.

La respuesta correcta es: Se calcula dividiendo peso entre la talla al cuadrado.

Pregunta 6

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

El pliegue tricipital:

Seleccione una:

- ☐ a. Se toma en la parte anterior del brazo.
- ☐ b. Se mide en el hemisferio derecho en personas diestras y en el izquierdo en zurdas.
- ☒ c. Se toma en la parte posterior del brazo. ✓
- ☐ d. Se toma a 2 cm por debajo del borde inferior de la escápula.

Se toma en la parte posterior del brazo derecho en zurdos, y del brazo izquierdo en diestros.
La respuesta correcta es: Se toma en la parte posterior del brazo.

Pregunta 7

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

El mayor porcentaje de proteínas plasmáticas lo representa la:

Seleccione una:

- ☒ a. Albúmina. ✓
- ☐ b. Avidina.
- ☐ c. Transferrina.
- ☐ d. Creatina.

La albúmina representa el 55% del total de las proteínas plasmáticas mientras que las demás proteínas plasmáticas encuentran en valores menores.
La respuesta correcta es: Albúmina.

Pregunta 8

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

Son métodos individualizados de encuestas alimentarias:

Seleccione una:

- ☐ a. Las encuestas de presupuestos familiares.
- ☐ b. Las hojas de balance alimentario.
- ☒ c. El recuerdo de 24 horas. ✓
- ☐ d. Las encuestas de consumo familiar.

Son individualizados porque se realizan a un usuario específico para evaluar su dieta personal.
La respuesta correcta es: El recuerdo de 24 horas.

Pregunta 9

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

Respecto a la transferrina:

Seleccione una:

- ☐ a. Es la proteína donde se almacena el hierro.
- ☐ b. Tiene una vida media muy corta entre 2 y 3 días.
- ☒ c. Su déficit provoca menor biodisponibilidad de hierro en los tejidos. ✓
- ☐ d. Se sintetiza a nivel renal.

Como es la proteína transportadora de hierro, su déficit provoca menor biodisponibilidad de hierro en los tejidos. Se sintetiza a nivel hepático y su vida media es de 7 a 10 días.
La respuesta correcta es: Su déficit provoca menor biodisponibilidad de hierro en los tejidos.

Pregunta 10

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

Señale la opción correcta sobre Ingesta Recomendada:

Seleccione una:

- ☐ a. Se establecen de manera global para toda la población.
- ☒ b. Distinguen entre edad, sexo y situación fisiológica en un grupo de población. ✓
- ☐ c. A la hora de establecerse, tiene en cuenta las técnicas culinarias habituales en esa área geográfica.
- ☐ d. Se calculan individualmente según las necesidades de cada persona.

Estos valores de ingesta se establecen en grupos homogéneos del mismo grupo de edad, sexo, situación fisiológica también de actividad física.
La respuesta correcta es: Distinguen entre edad, sexo y situación fisiológica en un grupo de población.

Pregunta 11

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

La ingesta máxima tolerable:

Seleccione una:

- ☐ a. Es el nivel máximo de un nutriente que se puede tomar diariamente solo si se consume a corto plazo sin que e efectos negativos para la salud.
- ☒ b. Es el nivel máximo de un nutriente que podemos tomar diariamente aunque se consuma a largo plazo de forma crónica. ✓
- ☐ c. Es el nivel máximo que podemos consumir diariamente de un nutriente sin que ejerza problemas de salud en e de la población.
- ☐ d. Solo se aplica para alimentos fortificados o funcionales.

Es el nivel máximo de un nutriente que esté contenido en un alimento, alimento funcional, fortificado o agua fortificada podemos tomar diariamente sin que ejerza problemas de salud en la mayoría de la población aun tomándolo de manera crónica a largo plazo.
La respuesta correcta es: Es el nivel máximo de un nutriente que podemos tomar diariamente aunque se consuma a largo plazo de forma crónica.

Pregunta 12

El paquímetro se emplea para:

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

Seleccione una:

- ☐ a. Medir la masa muscular de un determinado pliegue.
- ☒ b. Medir la grasa subcutánea de un pliegue. ✓
- ☐ c. Medir la grasa abdominal únicamente.
- ☐ d. Calcular la masa muscular únicamente de brazos y espalda.

Se emplea para medir la grasa subcutánea de los pliegues.
La respuesta correcta es: Medir la grasa subcutánea de un pliegue.

Pregunta 13

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

Son métodos NO individualizados de encuestas alimentarias:

Seleccione una:

- ☐ a. Registro por pesada.
- ☒ b. Hojas de balance alimentario. ✓
- ☐ c. Recuerdo de 24 horas.
- ☐ d. Cuestionario de frecuencias de consumo.

No son individualizados porque se emplean para indicar la disponibilidad de alimentos global a nivel nacional.
La respuesta correcta es: Hojas de balance alimentario.

Pregunta 14

Incorrecta
Puntúa 0,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

Señale la opción incorrecta:

Seleccione una:

- ☐ a. El perímetro de la cadera se mide justamente en los huesos de la cadera.
- ☐ b. El perímetro umbilical se mide a la altura del ombligo.
- ☒ c. El diámetro del brazo se expresa en centímetros. ✗
- ☐ d. La estatura se mide con la cabeza recta.

El perímetro de la cadera se mide en la zona más prominente no justamente a la altura de los huesos de la cadera.
expresa en centímetros.

La respuesta correcta es: El perímetro de la cadera se mide justamente en los huesos de la cadera.

Pregunta 15

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

El déficit de la proteína transportadora de retinol:

Seleccione una:

- ☐ a. Está directamente relacionado con el déficit de vitamina A.
- ☒ b. Se relaciona con estados de desnutrición e inflamación, no con los niveles de vitamina A. ✓
- ☐ c. No es un marcador significativo para valorar nutricionalmente.
- ☐ d. Indica probabilidad de patologías relacionadas.

El déficit de esta proteína no se relaciona con déficits de vitamina A, sino con desnutrición e inflamación ya que se une a la prealbúmina y evitar que se filtre en el riñón. Hay que tener en cuenta que la prealbúmina es buen indicador de desnutrición aguda.

La respuesta correcta es: Se relaciona con estados de desnutrición e inflamación, no con los niveles de vitamina A.

Pregunta 16

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

Señale la opción incorrecta:

Seleccione una:

- ☐ a. La proteína ligadora de retinol se une a la prealbúmina para evitar que se filtre por el riñón.
- ☒ b. En desnutrición aumenta la sensibilidad retardada o anergia. ✓
- ☐ c. Los niveles de albúmina deberían ser entre 3-4,5g/dl.
- ☐ d. La bilirrubina no conjugada se une a la albúmina para poder llegar al hígado.

En desnutrición disminuye la sensibilidad retardada o anergia.

La respuesta correcta es: En desnutrición aumenta la sensibilidad retardada o anergia.

Pregunta 17

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

El índice de creatinina/talla:

Seleccione una:

- ☐ a. El metabolismo muscular elimina creatinina diariamente y por ello medimos su excreción para ver si hay pérdida de masa muscular.
- ☐ b. La creatinina se elimina por vía hepática junto a la bilis.
- ☐ c. Las alteraciones hepáticas no afectan a la excreción de creatinina.
- ☒ d. La eliminación renal de creatinina en 24 horas se utiliza como marcador de la masa muscular. ✓

La creatina es excretada por el músculo y será en el hígado donde se transforme en creatinina. Esta creatinina se elimina por vía renal y por ello podremos observar el grado de eliminación en 24 horas por la orina, y correlacionarla con la masa muscular.

La respuesta correcta es: La eliminación renal de creatinina en 24 horas se utiliza como marcador de la masa muscular.

Pregunta 18

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

El plan de alimentación para la hipertensión en EE.UU. se denomina:

Seleccione una:

- ☐ a. USDA.
- ☐ b. TRASH.
- ☐ c. FLASH.

☒ d. DASH. ✓

Se denomina DASH por sus siglas en inglés (Dietary Approaches to Stop Hypertension, Eating Plan).
La respuesta correcta es: DASH.

Pregunta 19

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

✓ Marcar
pregunta

Una de las siguientes desventajas del recuerdo de 24 horas es incorrecta, señale cual:

Seleccione una:

- ☐ a. Un único recuerdo 24 horas no sirve.
- ☐ b. Se necesitan encuestadores entrenados.
- ☒ c. Su coste es relativamente alto. ✓
- ☐ d. Infiuye la memoria del encuestado.

Son cuestionarios cuyo coste es muy reducido.
La respuesta correcta es: Su coste es relativamente alto.

Pregunta 20

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

✓ Marcar
pregunta

La masa magra se refiere a:

Seleccione una:

- ☐ a. Todo aquel contenido corporal que no sea grasa.
- ☐ b. Exclusivamente los almacenes proteicos del organismo.
- ☒ c. La masa ósea y reserva proteica, pero no los líquidos corporales. ✓
- ☐ d. No incluye el agua total pero sí el intracelular.

Incluye la masa ósea de reserva mineral y la masa proteica pero no los líquidos corporales que son reserva de agua.
La respuesta correcta es: La masa ósea y reserva proteica, pero no los líquidos corporales.

Pregunta 21

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

✓ Marcar
pregunta

Las Ingestas Dietéticas de Referencia:

Seleccione una:

- ☒ a. Son establecidas por la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética. ✓
- ☐ b. Agrupan tanto los valores para macronutrientes como para micronutrientes.
- ☐ c. Establece la ingesta de un nutriente mínimo para la supervivencia.
- ☐ d. Separa los valores por grupos de edad pero no por sexos.

Son establecidas por la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética (FESNAD) e incluyen valores tanto de energía como de macronutrientes diferenciados por edad y sexo (excepto en la infancia). Estos valores no solo son para sobrevivir sino para alcanzar el máximo estado de salud.

La respuesta correcta es: Son establecidas por la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética.

Pregunta 22

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

✓ Marcar
pregunta

Los indicadores indirectos de la situación nutricional son aquellos que:

Seleccione una:

- ☐ a. Obtenemos tras introducir los valores antropométricos en fórmulas matemáticas.
- ☐ b. Miden la eliminación por vía renal de alguna de las sustancias a valorar.
- ☒ c. Miden mediante encuestas la calidad de la dieta y analizan los hábitos de alimentación. ✓
- ☐ d. Entra dentro de este grupo el análisis de parámetros inmunológicos.

Los indicadores indirectos del estado nutricional son las encuestas encaminadas al análisis de la dieta y de los hábitos de alimentación. Igualmente, los cuestionarios médico y social que recaban información sobre enfermedades padecidas y factores son considerados indicadores del estado nutricional.

La respuesta correcta es: Miden mediante encuestas la calidad de la dieta y analizan los hábitos de alimentación.

Pregunta 23

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

✓ Marcar
pregunta

Sabemos que existe depleción grave de la masa muscular cuando:

Seleccione una:

- ☐ a. El índice de creatinina/altura es menor del 85%.
- ☐ b. Si el índice se encuentra entre un 60-80%.
- ☐ c. Siempre y cuando el índice de creatinina/peso sea menor del 60%.
- ☒ d. El índice de creatinina/altura es menor del 60%. ✓

El índice de creatinina/altura tiene que ser menor del 60%. Entre un 60-80% se consideraría depleción moderada.
La respuesta correcta es: El índice de creatinina/altura es menor del 60%.

Pregunta 24

Incorrecta
Puntúa 0,00
sobre 1,00

✓ Marcar
pregunta

La malnutrición se refiere a:

Seleccione una:

- ☐ a. Una alimentación inadecuada ya sea por exceso o por defecto.
- ☐ b. Cuando se consumen excesivas calorías, grasas o azúcares diariamente.
- ☐ c. Depende exclusivamente de la ingesta de alimentos por parte de la persona.
- ☒ d. Es sinónimo de malnutrición calórico-proteica. ✗

Es una inadecuada alimentación tanto por defecto como podría ser en el caso de malnutrición calórico-proteica, o por exceso de calorías, grasas, azúcares... Es decir, malnutrición puede representar cualquiera de los dos extremos.

La respuesta correcta es: Una alimentación inadecuada ya sea por exceso o por defecto.

Pregunta 25

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

⚑ Marcar
pregunta

La principal ventaja de la historia dietética es:

Seleccione una:

- ☒ a. Que puede utilizarse en personas analfabetas. ✓
- ☐ b. Que el encuestador no requiere demasiada preparación.
- ☐ c. Que el coste es muy bajo.
- ☐ d. Se realiza en poco tiempo.

Puede usarse en personas analfabetas ya que ellos no necesitan leer ni escribir, la hace y apunta un encuestador.
La respuesta correcta es: Que puede utilizarse en personas analfabetas.

Pregunta 26

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

⚑ Marcar
pregunta

La dinamometría manual:

Seleccione una:

- ☐ a. Sirve para calcular el rendimiento físico y la fuerza muscular pero no es válido en niños.
- ☒ b. Es válida tanto en niños como jóvenes y adultos. ✓
- ☐ c. Sirve para calcular exclusivamente la fuerza muscular en adultos.
- ☐ d. Mide la potencia de los músculos respiratorios.

Sirve para calcular el rendimiento físico y la fuerza muscular pero sí es válida para niños y jóvenes, es más, existen adaptadas a ellos.

La respuesta correcta es: Es válida tanto en niños como jóvenes y adultos.

Pregunta 27

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

⚑ Marcar
pregunta

La excreción de creatinina depende de:

Seleccione una:

- ☒ a. La masa muscular, talla y sexo. ✓
- ☐ b. La masa muscular de cada individuo.
- ☐ c. La masa muscular y masa grasa del individuo.
- ☐ d. Talla, peso y sexo.

Depende de la masa muscular y de la talla y sexo del individuo. Existen tablas que lo correlacionan.

La respuesta correcta es: La masa muscular, talla y sexo.

Pregunta 28

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

⚑ Marcar
pregunta

Las técnicas de dilución isotópica:

Seleccione una:

- ☐ a. Son muy utilizadas en clínica para ver el agua y el potasio corporal.
- ☒ b. Son utilizadas en investigación para ver el agua y potasio corporal. ✓
- ☐ c. A partir de él, no podría calcularse la masa libre de grasa por falta de datos.
- ☐ d. Son utilizadas en clínica para calcular el agua y el sodio corporal.

En clínica no se emplean, solo en investigación. Sirven para calcular el agua y potasio corporal y, a partir de ello, se obtiene la masa libre de grasa.

La respuesta correcta es: Son utilizadas en investigación para ver el agua y potasio corporal.

Pregunta 29

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

⚑ Marcar
pregunta

Señale la opción incorrecta:

Seleccione una:

- ☐ a. Los niveles plasmáticos de proteína dan idea de la cantidad de proteína visceral.
- ☐ b. Los componentes inmunológicos se alteran en desnutrición.
- ☐ c. Cuando se pierde masa muscular, hay una depleción de la masa magra.
- ☒ d. En la malnutrición proteica el IMC y las medias antropométricas nos dan una valoración exacta. ✓

El IMC y las medidas antropométricas dan idea de la desnutrición pero en el caso de la malnutrición proteica no es p porque la composición corporal está alterada, por ejemplo, hay retención de líquidos o edemas que variarían esas n

La respuesta correcta es: En la malnutrición proteica el IMC y las medias antropométricas nos dan una valoración ex

Pregunta 30

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

⚑ Marcar
pregunta

Una clara manifestación de déficit de la albúmina es:

Seleccione una:

- ☐ a. Aumento de presión oncótica.
- ☒ b. Aparición de edemas. ✓
- ☐ c. Depleción de la masa grasa de forma rápida.
- ☐ d. Sentir cansancio y fatiga continuada.

Debido a que disminuye la presión oncótica se produce un aumento de la aparición de edemas porque el agua plasm sale al líquido intersticial.

La respuesta correcta es: Aparición de edemas.

[Finalizar revisión](#)