

### Pregunta 1

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.

La respuesta correcta es:

Vitamina D.

### Pregunta 2

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.

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

### Pregunta 3

Incorrecta

Puntúa 0,00 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. **X**
- ☐ 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.

La respuesta correcta es: 13g/día.

### Pregunta 4

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.

La respuesta correcta es:  
Todas las anteriores son correctas.

### Pregunta 5

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.

La respuesta correcta es: 1300mg/día.

#### Pregunta 6

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.

La respuesta correcta es: 1500 kcal/día.

#### Pregunta 7

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.

La respuesta correcta es:  
Preeclampsia.

#### Pregunta 8

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.

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

#### Pregunta 9

Correcta  
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

En mujeres de complexión corporal pequeña sería mayor a 11

La respuesta correcta es: Mayor a 11.

**Pregunta 10**

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.

La respuesta correcta es: Aumentada la capacidad de concentración renal.

**Pregunta 11**

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%.

La respuesta correcta es:  
25%

**Pregunta 12**

Correcta  
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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. ✓

Retroalimentación

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 13**

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.

La respuesta correcta es:

Se recomiendan 40 kcal/kg/día.

#### Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

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.

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

#### Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 16

Incorrecta

Puntúa 0,00 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.

La respuesta correcta es: Semana 12.

#### Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 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.

La respuesta correcta es: 800mg/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.

La respuesta correcta es: Por aumentar el volumen plasmático y el líquido amniótico.

#### Pregunta 19

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.

La respuesta correcta es: Riesgo de malnutrición.

#### Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Cuál sería el grado de desnutrición si la persona mayor ha perdido en un mes el 5% de su peso previo?

Seleccione una:

- ☐ a. No hay desnutrición.
- ☐ b. Letal.
- ☒ c. Moderada. ✓
- ☐ d. Severa.

Retroalimentación

Desnutrición moderada: Pérdida de 1-2% en una semana, 5% en un mes y 10% en 6 meses.

La respuesta correcta es: Moderada.

#### Pregunta 21

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.

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

#### Pregunta 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Texto de la pregunta

¿Cuál de los siguientes cuestionarios estructurados y validados es el que se utiliza en mayores de 65 años, ya estén en la Comunidad o Institucionalizados?

Seleccione una:

- ☐ a. NRS (Cribado de Riesgo Nutricional).
- ☐ b. MUST (Herramienta Universal de Cribado de la Desnutrición).
- ☐ c. VGS (Valoración Global Subjetiva)
- ☒ d. MNA (Minievaluación Nutricional). ✓

#### Retroalimentación

Es el único método de valoración estructurado validado para población mayor de 65 años ya esté hospitalizada, en una residencia o en la comunidad. Consta de una primera parte que sirve de cribado y una segunda parte en la que se interrogan hábitos alimentarios, aspectos sociales y funcionales y exploración física.

La respuesta correcta es: MNA (Minievaluación Nutricional).

#### Pregunta 23

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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%

Retroalimentación

Como en la situación no gestante, el aporte de grasas no debe superar el 30% de la ingesta calórica; permitiéndose que aporte hasta un 35% de la energía cuando la grasa de adicción mayoritaria la constituya el aceite de oliva, con menos del 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 24**

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.

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

**Pregunta 25**

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.

La respuesta correcta es: 70 kcal/100ml.

#### Pregunta 26

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Cuál es el incremento de volumen sanguíneo que se produce en la gestación en referencia al volumen en una mujer no embarazada?

Seleccione una:



a. 0,25



b. 0,3



c. 0,35



d. 40% ✓

Retroalimentación

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 eritrocitaria (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 27

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.

La respuesta correcta es: 1

**Pregunta 28**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

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

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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

La respuesta correcta es: Vit A.

**Pregunta 29**

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.

La respuesta correcta es: Más de 100ml/kg/día.

#### Pregunta 30

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.

La respuesta correcta es: Aumento de 10g/día.