

Una paciente mujer de 50 años de edad acaba de ser operada de cirugía intestinal. Tras la operación estará un tiempo hospitalizada y deberá tener el aporte nutricional adecuado además de corregir sus déficits, teniendo en cuenta que puede utilizar la vía oral. Se comprueba cómo en estas últimas semanas ha perdido 8 kg de manera involuntaria pese a que se encontraba en el peso normal, ahora está por debajo. Tras realizar una analítica sanguínea se observa que tiene además deficiencia de hierro que venía de antes de la operación.

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Como necesita recuperar peso perdido y puede alimentarse vía oral, tras terminar la operación se le pautará una dieta:

Seleccione una:

- a. Hipercalórica para aumentar la ingesta energética y que así aumente el peso.
- b. Basal. Como ha salido de una operación se le proporciona una dieta de mantenimiento y más adelante la hipercalórica.
- c. Líquida. Se empieza con una dieta líquida para comenzar a tolerar la alimentación y progresivamente se cambiará hasta llegar a una dieta hipercalórica. ✓
- d. Dieta basal pero en cantidades menores a lo normal, es suficiente y rica en fibra.

Retroalimentación

Es importante antes de nada una correcta recuperación y solo podrá tolerar los primeros días la dieta líquida, aunque en cuanto sea posible se cambiará ya que es incompleta nutricionalmente. Más adelante, cuando vuelva a la normalidad podrá administrarse una dieta hipercalórica e hiperproteica para la ganancia de peso.

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Cuando le dan el alta, ya ha recuperado su estado nutricional y puede comer con normalidad, para pautar una dieta adecuada a su necesidad de aumentar el peso:

Seleccione una:

- a. Se aumenta el porcentaje de grasa ya que es el macronutriente más calórico a un 40% y se bajan los hidratos de carbono a un 40% para compensar.
- b. Se aumentan las calorías totales de la dieta de forma homogénea, especialmente de las proteínas, para que sea mayor el aporte energético y proteico. ✓
- c. Se aumentan los hidratos de carbono de la dieta poniendo pasta, cereales, arroz o fideos todos los días en mayor cantidad.
- d. Lo ideal es darle una dieta especialmente alta en fibra mediante alimentos integrales.

Retroalimentación

Para aumentar de peso hay que subir las calorías totales y especialmente las de las proteínas, ya que las necesidades estarán aumentadas por el aumento de estrés. Las grasas deberán representar un 30% aproximadamente de la ingesta calórica y los hidratos de carbono un 50% para cubrir las necesidades diarias.

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Habría que corregir los déficits nutricionales, en este caso el más acusado es la falta de hierro por lo que a la hora de diseñar la dieta hay que centrarse en alimentos ricos en el mismo, además de la necesidad de ingerir sulfato ferroso:

Seleccione una:

- a. Se le pautará sulfato ferroso que deberá tomar junto a alimentos que ayuden a su mejor absorción y será suficiente.
- b. Aparte del sulfato ferroso se deben introducir alimentos variados, ricos en hierro para que aprenda a introducirlos en la dieta, como por ejemplo: productos integrales y lácteos.
- c. Aparte del sulfato ferroso se introducirán alimentos ricos en hierro en la dieta diaria como mariscos de concha y carne roja de manera moderada. ✓
- d. Se introducirán alimentos como los callos, morcilla y el hígado, varias veces por semana, ya que son muy ricos en hierro.

Retroalimentación

Es importante, aunque se administren los suplementos necesarios para aumentar el hierro que también lo consuma de forma natural por la alimentación y se conciencie de su importancia para cuando deje de tomar el fármaco. Además, hay que tener en cuenta otros aspectos dietéticos y moderar la recomendación de callos, morcilla o hígado puesto que aunque son muy ricos en hierro, su contenido graso es elevado.

Pregunta 4

Correcta

Puntuación 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Aparte de la dieta en sí, se le debe indicar la mejor manera de tomar el sulfato ferroso ya que como sabemos no se absorbe con la misma efectividad según los alimentos con los que se consuma:

Seleccione una:

- a. Se le recomendará tomarlo en ayunas con agua o zumo que contenga vitamina C y, tras media hora aproximadamente, podrá consumir otros alimentos. ✓
- b. Se le dirá que lo tome con algún alimento rico en proteína animal como podría ser pavo o jamón york de charcutería.
- c. La forma más efectiva de tomarlo es en el desayuno a la vez que el vaso de leche o el yogur.
- d. Como las almendras son ricas en calcio es buena idea tomarlo con ellas porque aumenta su absorción.

Retroalimentación

Se tomará en ayunas con agua o zumo que contenga vitamina C. La proteína animal aumenta la absorción del hierro al igual que la vitamina C, por ejemplo. En cambio, el calcio disminuye su absorción al igual que los fitatos y los oxalatos.

Pregunta 5

Correcta

Puntuación 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Es importante consumir alimentos de todos los grupos para llevar una dieta equilibrada y variada. En esta dieta hiperproteica, prescrita tras la operación

quirúrgica, se destacará el contenido de un tipo de alimentos para aumentar este nutriente:

Seleccione una:

- a. Los alimentos plásticos o estructurales. ✓
- b. Los alimentos reguladores.
- c. Los alimentos energéticos.
- d. La carne y los embutidos, por ser alimentos ricos en proteína animal, se introducirán a diario.

Retroalimentación

Los alimentos plásticos o estructurales son aquellos cuyo principal componente es proteico. Se necesita aumentar el porcentaje de proteína de la dieta para compensar la situación de estrés, por lo que es recomendable aumentar el consumo de algunos de los alimentos que lo componen, como lácteos, legumbres, pescado...