

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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

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 2

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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.

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

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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.

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 4

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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. ✓

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 5

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

Respecto a las necesidades calóricas generales por kg/día en el adolescente podemos afirmar:

Seleccione una:

- ☒ a. Se recomiendan 40 kcal/kg/día. ✓

⚑ Marcar pregunta

- ☐ b. Se recomiendan 15 kcal/kg/día.
- ☐ c. Se recomiendan 60 kcal/kg/día.
- ☐ d. Ninguna es correcta.

En general se recomiendan 40kcal/kg/día.

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

⚑ Marcar 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.

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

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

⚑ Marcar 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. ✓

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 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

⚑ Marcar 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.

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 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

⚑ Marcar 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.

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 10

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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.

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 11

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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. ✓

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.

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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.

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 13

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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. ✓

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 14

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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.

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 15

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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%.

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

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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.

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 17

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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.

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.

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Entre los beneficios que se atribuyen a la leche materna encontramos:

Seleccione una:

- ☐ a. Capacidad bacteriostática

Marcar pregunta

- ☐ b. Favorecer la digestión.
- ☐ c. Favorecer el desarrollo de bifido bacterias.
- ☒ d. Todas las anteriores son correctas. ✓

La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios, componentes bacteriostáticos, enzimas que favorecen la digestión y factores bifidógenos.

Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar 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.

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 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar 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. ✓

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 21

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar 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.

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 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar 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.

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 23

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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. ✓

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 24

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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% ✓

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.

Pregunta 25

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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

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

Pregunta 26

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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.

En mujeres de complexión corporal pequeña sería mayor a 11

Pregunta 27

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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%

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.

Pregunta 28

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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. ✓

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.

Pregunta 29

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
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). ✓

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.

Pregunta 30

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

¿Con qué déficit de vitamina se relaciona la preeclampsia?

Seleccione una:

- ☐ a. Vit C.
- ☒ b. Vit E. ✓
- ☐ c. Vit A.
- ☐ d. Vit D.

Los bajos niveles de vitamina E en el embarazo se han relacionado con la preeclampsia, el desprendimiento prematuro de placenta, bajo peso del recién nacido y con la presencia de malformaciones fetales congénitas.