

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La excreción de creatinina depende de:

Seleccione una:

- ☒ Oa. La masa muscular, talla y sexo. ✓
- ☐ Ob. La masa muscular de cada individuo.
- ☐ Oc. La masa muscular y masa grasa del individuo.
- ☐ Od. Talla, peso y sexo.

Retroalimentación

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

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

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

Seleccione una:

- ☐ Oa. Un único recuerdo 24 horas no sirve.
- ☐ Ob. Se necesitan encuestadores entrenados.
- ☒ Oc. Su coste es relativamente alto. ✓
- ☐ Od. Influye la memoria del encuestado.

Retroalimentación

Son cuestionarios cuyo coste es muy reducido.

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la transferrina:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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.

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

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

Seleccione una:

- ☐ Oa. La albúmina ayuda a controlar el Ph sanguíneo.
- ☒ Ob. Transporte de hormonas hidrosolubles. ✓
- ☐ Oc. Transporte de hormonas liposolubles.
- ☐ Od. Se une al calcio de forma competitiva.

Retroalimentación

Solo transporta hormonas liposolubles pero no hidrosolubles.

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El síndrome de marasmo se da cuando:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Hay un déficit calórico-proteico.
- ☒ Ob. Hay un déficit calórico. ✓
- ☐ Oc. Hay un déficit proteico.
- ☐ Od. Hay un exceso proteico.

Retroalimentación

El marasmo es un síndrome que puede suceder por un defecto calórico sin especificar si es o no proteico. Un déficit proteico exclusivamente desembocaría en el síndrome de kwashiorkor.

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son métodos individualizados de encuestas alimentarias:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Las encuestas de presupuestos familiares.

- ☐ Ob. Las hojas de balance alimentario.
- ☒ Oc. El recuerdo de 24 horas. ✓
- ☐ Od. Las encuestas de consumo familiar.

Retroalimentación

Son individualizados porque se realizan a un usuario específico para evaluar su dieta personal.

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Sabemos que existe depleción grave de la masa muscular cuando:

Seleccione una:

- ☐ Oa. El índice de creatinina/altura es menor del 85%.
- ☐ Ob. Si el índice se encuentra entre un 60-80%.
- ☐ Oc. Siempre y cuando el índice de creatinina/peso sea menor del 60%.
- ☒ Od. El índice de creatinina/altura es menor del 60%. ✓

Retroalimentación

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

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

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

Seleccione una:

- ☐ Oa. USDA.
- ☐ Ob. TRASH.
- ☐ Oc. FLASH.
- ☒ Od. DASH. ✓

Retroalimentación

Se denomina DASH por sus siglas en inglés (Dietary Approaches to Stop Hypertension, Eating Plan).

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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 perímetro del brazo se expresa en centímetros.
- ☐ d. La estatura se mide con la cabeza recta.

Retroalimentación

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

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Texto de la 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 ejerza 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 el 100% de la población.
- ☐ d. Solo se aplica para alimentos fortificados o funcionales.

Retroalimentación

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

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Texto de la 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. ✓

Retroalimentación

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.

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Señale la opción incorrecta:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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

Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El Requerimiento Medio Estimado:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Es el valor de la ingesta diaria media que cubre las necesidades del 90% de la población.
- ☐ Ob. No necesariamente tiene que basarse en evidencias científicas, pero sí en aproximaciones.
- ☐ Oc. Es el valor de la ingesta diaria media que cubre las necesidades de al menos la mitad de la población. ✓
- ☐ Od. El mismo valor es extrapolable a toda la población adulta.

Retroalimentación

Es el valor de la ingesta media diaria que cubre las necesidades de al menos el 50% de la población. Este valor es diferente en función de la edad, sexo, características fisiológicas... de grupos homogéneos de población.

Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Señale la opción correcta sobre Ingesta Recomendada:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

Estos valores de ingesta se establecen en grupos homogéneos del mismo grupo de edad, sexo, situación fisiológica y también de actividad física.

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El déficit de la proteína transportadora de retinol:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

El déficit de esta proteína no se relaciona con déficits de vitamina A, sino con desnutrición e inflamación ya que se encarga de unirse 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.

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El pliegue tricipital:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

Se toma en la parte posterior del brazo derecho en zurdos, y del brazo izquierdo en diestros.

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La masa magra se refiere a:

Seleccione una:

☐ Oa. Todo aquel contenido corporal que no sea grasa.

☐ Ob. Exclusivamente los almacenes proteicos del organismo.

☐ Oc. La masa ósea y reserva proteica, pero no los líquidos corporales.

☐ Od. No incluye el agua total pero sí el intracelular.



Retroalimentación

Incluye la masa ósea de reserva mineral y la masa proteica pero no los líquidos corporales que son reserva de agua.

Pregunta 18

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00


Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La principal ventaja de la historia dietética es:

Seleccione una:

☐ Oa. Que puede utilizarse en personas analfabetas.

☐ Ob. Que el encuestador no requiere demasiada preparación. 

☐ Oc. Que el coste es muy bajo.

☐ Od. Se realiza en poco tiempo.

Retroalimentación

Puede usarse en personas analfabetas ya que ellos no necesitan leer ni escribir, la hace y apunta un encuestador.

Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Pregunta 21

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 recaben información sobre enfermedades padecidas y otros factores son considerados indicadores del estado nutricional.

Pregunta 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Señale la opción correcta sobre un Requerimiento nutricional:

Seleccione una:

- ☐ a. Es aquel que no se basa en estudios epidemiológicos.
- ☒ b. Son valores que se sugiere que previenen frente a una enfermedad crónica. ✓
- ☐ c. Es un valor global aproximado igual para toda la población.
- ☐ d. Es un valor que tiene en cuenta la edad y sexo pero no otras situaciones fisiológicas.

Retroalimentación

Son valores que necesita un individuo para no comprometer su estado óptimo de salud, que se sugiere que previene frente a determinadas enfermedades.

Pregunta 23

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la valoración inmunológica:

Seleccione una:

- ☐ a. No se modifica especialmente por la desnutrición.
- ☒ b. Los factores más alterados en desnutrición son los linfocitos y algunas inmunoglobulinas. ✓
- ☐ c. Los factores más alterados en desnutrición son los linfocitos, inmunoglobulinas y los macrófagos.
- ☐ d. En desnutrición aumenta el sistema de complemento y la cantidad de inmunoglobulinas.

Retroalimentación

Los marcadores de nutrición relacionados con las defensas son los linfocitos, y algunas inmunoglobulinas (Ig). También puede disminuir la síntesis del sistema de complemento.

Pregunta 24

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Las Ingestas Recomendadas (IR o RDA) deben satisfacer las necesidades de:

Seleccione una:

- ☐ a. El 50% de la población.
- ☐ b. El total de la población.
- ☐ c. 97-98% de la población total.
- ☒ d. 97-98% de la población sana. ✓

Retroalimentación

Deben satisfacer el 97-98% de la población sana ya que son unos estándares de referencia generales dirigidos a la población media.

Pregunta 25

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Las Ingestas Dietéticas de Referencia:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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

Pregunta 26

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Las encuestas de presupuestos familiares entran dentro del grupo de:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Encuestas a nivel nacional.
- ☒ Ob. Encuestas a nivel familiar. ✓
- ☐ Oc. Encuesta de disponibilidad de alimentos global de un país.
- ☐ Od. Historia dietética.

Retroalimentación

Estas encuestas entran dentro del ámbito de encuestas a nivel familiar junto al consumo de alimentos del hogar.

Pregunta 27

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La malnutrición se refiere a:

Seleccione una:

- ☒ Oa. Una alimentación inadecuada ya sea por exceso o por defecto. ✓
- ☐ Ob. Cuando se consumen excesivas calorías, grasas o azúcares diariamente.
- ☐ Oc. Depende exclusivamente de la ingesta de alimentos por parte de la persona.
- ☐ Od. Es sinónimo de malnutrición calórico-proteica.

Retroalimentación

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.

Pregunta 28

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Texto de la pregunta

Los objetivos nutricionales:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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

Pregunta 29

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Texto de la pregunta

Las técnicas de dilución isotópica:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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

Pregunta 30

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Cuando queremos ver si existe desnutrición aguda, nos fijaremos en:

Seleccione una:

☐ a. La albúmina.

☒ b. La prealbúmina. ✓

☐ c. La valoración inmunológica.

☐ d. Las inmunoglobulinas.

Retroalimentación

La prealbúmina es el mejor indicador de desnutrición aguda porque su vida media es muy corta, de tan solo 2 a 3 días.

[Finalizar revisión](#)