

Para que la ingesta hídrica se ajuste a la norma que relaciona la energía con las necesidades de agua: ¿Qué cantidad de

agua estaría indicada en una dieta de 1.750 Kcal?:

- .- 1000 ml.
- .- 2000 ml.
- .- 1500 ml.
- .- 1.750 ml.



La dieta indicada en pacientes con estreñimiento:

- .- Sin residuos.
- .- Dieta blanda.
- .- Protección gástrica.
- .- Con residuos.



Tomando como referencia las unidades de energía utilizadas en nutrición, ¿cuántos kilojulios son 30 kilocalorías?:

- .- 65,3 kilojulios.
- .- 41,84 kilojulios.
- .- 125,52 kilojulios.
- .- 83,6 kilojulios.

> Diferencia entre nutrición y alimentación:

- .- Nutrición es la descomposición de los alimentos en nutrientes y la alimentación es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos.
- .- Son dos conceptos iguales.
- .- La nutrición es un acto involuntario.
- .- Alimentación es una parte de la nutrición.

> ¿En qué alimentos encontramos las vitaminas liposolubles?:

- .- Cereales, legumbres, hortalizas, pescados.
- .- Legumbres, frutas, pescado blanco.
- .- Pescados azules, aguacates, aceite de oliva.
- .- Frutas, frutos secos, verduras.

> ¿Qué tipo de dieta está contraindicada de forma general en el embarazo?:

- .- Hiposódica.
- .- Hipolipídica.
- .- Controlada en glúcidos.
- .- Controlada en proteínas.



La obesidad es uno de los problemas de salud pública más importantes del siglo XXI, siendo un factor de riesgo de

muchas enfermedades prevalentes. Señale la afirmación correcta:

- .- La obesidad central es aquella que se caracteriza por grasa subcutánea en exceso y problemas de carga articular, insuficiencia-venosa...
- .- La etiología más importante de esta enfermedad es la hereditaria, que prevalece sobre la ambiental.
- .- La obesidad periférica aumenta la probabilidad de patología cardiovascular y endocrino-metabólica.
- .- La obesidad hiperplásica es frecuente en niños y Jóvenes, caracterizándose por un aumento del número de adipocitos.



¿Qué dieta debería tener un paciente con diarrea?:

- .- Astringente con restricción líquida.
- .- Dieta absoluta.
- .- Dieta con fibra.
- .- Astringente con abundantes líquidos.



Previa a la distribución de la comida:

- .- Son correctas las opciones: "Nos lavaremos las manos" y "Comprobaremos la dieta del paciente".
- .- Comprobaremos la dieta del paciente.

- .- Introduciremos el carro en la habitación.

- .- Nos lavaremos las manos.

> Dentro de las diez reglas de oro de la alimentación equilibrada. ¿Cuál de las respuestas no es la correcta?:

- .- Es preciso comer una gran variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.

- .- No limitar el consumo de azúcares.

- .- Mantener un peso estable es signo de equilibrio nutritivo.

- .- El agua es la bebida fisiológica por excelencia.

> La dieta diabética sin sal:

- .- Todas las respuestas son incorrectas.

- .- Está indicada en pacientes diabéticos con hipotensión.

- .- Está indicada en pacientes obesos.

- .- Está indicada en pacientes con hipertensión.

> A la hora de alimentar a un lactante debemos tener en cuenta que:

- .- Ninguna es correcta.

- .- Podemos darle la leche materna hasta que el niño la deseche, incluso hasta el año, sin necesidad de introducir

nuevos alimentos porque por sí sola puede suplir de sobra las necesidades de un bebé con esta edad.

- .- Tome la leche materna o los preparados comerciales, lo más importante es que vaya poniendo peso y esté

gordito y esplendoroso, nunca delgadito.

- .- No es aconsejable hacerlo antes de los 4 meses, debido a la inmadurez del su sistema, ni tampoco después de

los 6 meses porque la leche por sí sola ya no es suficiente para cubrir toda la demanda nutritiva.

> ¿Qué órgano del aparato digestivo filtra sustancias nocivas?:

- .- El esófago.

- .- El estómago.

- .- El hígado.

- .- El páncreas.

> El gasto metabólico basal es la cantidad de energía requerida para mantener las funciones fisiológicas de la persona:

- .- En condiciones de reposo, de neutralidad térmica y de ayuno de 24 horas.

- .- En condiciones de reposo, de neutralidad térmica y de ayuno de 12 horas.

- .- En decúbito supino, en ambiente confortable y en situación de no ayuno.

- .- Exclusivamente en situación de reposo, sin otras condiciones a valorar.

> En qué posición colocaremos al paciente para comer:

- .- Semisentado.

- .- Son correctas las opciones: "Fowler" y "semisentado".

- .- Sims.

- .- Fowler.

> En-relación con los requerimientos nutricionales en el anciano, indique la opción falsa:

- .- Se considera que es preciso un mayor aporte, o por lo menos asegurar la ingesta de vitaminas y

oligoelementos, por existir en muchos casos más dificultad para la absorción (vitamina B y hierro).

- .- La ingesta de hidratos de carbono debe ser del 30% del total.

- .- Se precisa un aporte adecuado de fibra.

- .- Respecto a las necesidades proteicas con la edad se reduce la síntesis y renovación proteica.

> De los siguientes alimentos que se exponen a continuación ¿cuál es el más completo?:

- .- El aceite.

- .- El azúcar.

- .- El pan.

- .- La leche.

> La dieta líquida está indicada en pacientes:

- .- Que inicia dieta tras intervención quirúrgica.

- .- Con problemas de masticación.
- .- Con hipertensión.
- .- Con alta tasa de colesterol.

> De las siguientes cifras. ¿Cuál correspondería al índice de masa corporal normal?:

- .- 24.
- .- 32.
- .- 29.
- .- 18.

> ¿Qué tipo de alimentos es recomendable utilizar cuando hay dificultad para tragar sólidos?:

- .- Mezclar comidas de diferentes texturas para que sea más apetecible.
- .- Alimentos blandos o triturados con textura uniforme, se pueden mezclar.
- .- Alimentos blandos como arroz con leche, quesitos, puré de patata y naranja.
- .- Evitar cantidades pequeñas de alimentos ya que presentan un mayor riesgo. Si es necesario utilizar jeringas o pajitas.

> Los ácidos grasos están formados por cadenas de:

- .- Cadmio como elemento principal.

- .- Moléculas de bicarbonato.

- .- Átomos de carbono.

- .- Nitrógeno básicamente.

> Es falso que las proteínas:

- .- El almidón, el glucógeno y la celulosa son proteínas.

- .- Forman anticuerpos y enzimas.

- .- Están compuestas por aminoácidos esenciales y no esenciales.

- .- Forman el esqueleto de las células.

> Una dieta equilibrada de 2000 Kcal, ¿cuántos gr de proteínas aporta?:

- .- Entre 60-75 g.

- .- Entre 12-15 g.

- .- Entre 30-40 g.

- .- Entre 90-120 g.

> Entre los objetivos de la nutrición enteral se encuentran:

- .- Todas son correctas.

- .- Restablecer el equilibrio nutricional del paciente.
- .- Mantener la función intestinal.
- .- Administrar medicación.

> La dieta enteral está contraindicada:

- .- A y B son correctas.
- .- En pacientes con problemas de nutrición a causa de la alteración del sistema digestivo.
- .- En pacientes con cáncer de estómago independientemente del grado.
- .- A y B son incorrectas.

> ¿Por qué motivo después de administrar una alimentación por S.N.G. a un paciente, se recomienda inyectar 30 ml. de

agua?:

- .- Para una correcta hidratación del enfermo.
- .- No debe inyectarse agua a través de la sonda.
- .- Para que todo el contenido alimenticio llegue al estómago.
- .- Para evitar la obstrucción de la sonda.

> ¿Cuál de los siguientes factores, no predispone a padecer osteoporosis?:

- .- El consumo de alimentos ricos en vitaminas A, B y ácido fólico.

- .- El consumo excesivo de bebidas ricas en cafeína.
- .- Una ingesta insuficiente de calcio en la dieta.
- .- La menopausia.

> Según su estructura química, el almidón es:

- .- Un polisacárido.
- .- Un disacárido.
- .- Un monosacárido.
- .- Una sacarosa.

> Son micronutrientes hidrosolubles:

- .- Biotina.
- .- B14.
- .- Todas son correctas.
- .- B2 o tiamina.

> En los ancianos:

- .- Es más preocupante que tengan una mala nutrición por defecto que estén sobrealimentados.

- .- Como disminuye el metabolismo basal y por tanto los requerimientos energéticos, hay que disminuir el aporte

de macronutrientes, incluso de fibra.

- .- El metabolismo basal disminuye lentamente, lo cual hace que las necesidades energéticas sean menores y que,

si no se cuida la alimentación, aumente el porcentaje grasa corporal.

- .- No hay que tener consideraciones especiales a las de los adultos sanos, teniendo las mismas necesidades

energéticas y de nutrientes.

> La cantidad de sodio recomendada al día por la OMS es de:

- .- 5 gr/día.

- .- <2 gr/día.

- .- <5 gr/día.

- .- 2 gr/día.

> La dieta de fácil masticación:

- .- Se configurará con alimentos blandos, de textura suave y sin piel, pepitas, grumos.

- .- Todas las respuestas son correctas.

- .- Está indicada en mayores de 70 años.

- .- Está indicada en pacientes con dentadura postiza.

> ¿Cuántos gramos de fibra al día se le recomendaría a un niño con 5 años?:

- .- 10g
- .- 9g
- .- 8g
- .- 7g

> ¿Qué indica un IMC > 30 en la mujer?:

- .- Normopeso.
- .- Obesidad.
- .- Delgadez.
- .- Sobrepeso.

> El aminoácido triptófano es un precursor de:

- .- Niacina.
- .- Piridoxina.
- .- Tiamina.
- .- Ácido fólico.

> El huevo no contiene una de las siguientes vitaminas:

- .- Vitamina C.
- .- Vitamina D.
- .- Vitamina B12.
- .- Vitamina A.

> La nutrición del anciano debe estar compuesta por:

- .- Un aporte de agua superior a 3500cc, al día.
- .- Una dieta rica en alimentos con fibra vegetal.
- .- Una dieta rica en grasas.
- .- Se recomienda beber alcohol en las comidas.

> En la ayuda alimentaria al paciente el TCE/AE:

- .- Ofrecerá la comida en el orden que el paciente desee, no llenando demasiado la cuchara.
- .- Respetaremos el ritmo de masticación y deglución.
- .- Ofreceremos líquidos cuando lo solicite.
- .- Todas las respuestas son correctas.

> La bomba de infusión enteral o nutribomba se utiliza para:

- .- Nutrición enteral continua.
- .- Nutrición parenteral.
- .- Preparación de nutrientes en el servicio de farmacia.
- .- Administración intermitente de nutrientes.

> El alcohol etílico presente en las bebidas alcohólicas proporciona:

- .- No entra a formar parte del metabolismo energético.
- .- 7 kcal/g.
- .- 9 kcal/g.
- .- 4 kcal/g.

> La ausencia de la vitamina tiamina en la dieta puede provocar:

- .- Pelagra.
- .- Ceguera nocturna.
- .- Raquitismo.
- .- Beriberi.

> ¿Qué nutrientes facilitan y controlan las funciones bioquímicas que tienen lugar en el organismo?:

- .- Nutrientes plásticos.
- .- **Macronutrientes.**
- .- Nutrientes energéticos.
- .- Nutrientes reguladores.

> ¿Qué alimentos son ricos en betacarotenos?:

- .- **Verduras y hortalizas.**
- .- Leche y yogur.
- .- Huevos.
- .- Carnes y pescados.

> El Gasto Energético Total (GET):

- .- Se mide por la mañana, a temperatura ambiente moderada, en estado de relajación corporal y mental y con 12-18 horas de ayuno.
- .- **Depende del GMB, de la termogénesis y de la actividad física.**
- .- Es el resultado de la ecuación de Harris y Benedict.
- .- Es independiente de la presencia de enfermedad o no.

> Si la púérpera opta por la lactancia materna ¿cuál debe ser el incremento del aporte calórico en su dieta?:

- .- 300 Kcal/día.
- .- 500 Kcal/día.
- .- No es necesario ningún incremento.
- .- 400 Kcal/día.

> Participa en el transporte respiratorio del oxígeno y dióxido de carbono y el proceso de respiración celular:

- .- Oxígeno.
- .- Calcio.
- .- Hierro.
- .- Insulina.

> En cuanto al embarazo, señala la opción correcta de las siguientes:

- .- La mujer debe aumentar sus reservas grasas durante el embarazo para que cuando llegue la lactancia pueda proporcionar una leche rica en nutrientes a su hijo.
- .- Todas son incorrectas.
- .- La mujer embarazada debe comer más cantidad de todo en general ya que sus necesidades de proteínas, glúcidos y grasas aumentan bastante porque tiene que cubrir sus necesidades alimentarias y las del bebé.

- .- Aunque aumentan algunas necesidades, no se trata de incluir considerablemente una mayor cantidad de comida en la dieta, sino de que los alimentos que la compongan aporten al organismo la cantidad necesaria de los nutrientes, de forma variada y equilibrada.

> La definición, Poseen dos o más dobles enlaces. Están presente en el pescado y en algunos alimentos de origen vegetal

como los aceites vegetales. Dentro de este grupo hay que destacar el omega 3 y el omega 6, se corresponde con:

- .- Ninguna es correcta.
- .- Ácidos grasos poliinsaturados.
- .- Ácidos grasos saturados.
- .- Ácidos grasos monoinsaturados.

> Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no

transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Para ello, la OMS

recomienda:

- .- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- .- La ingesta de grasas saturadas debería representar menos del 20% de la ingesta calórica total, y la ingesta de grasas trans menos del 1 %; para ello, el consumo de grasas se debería modificar a fin de reducir las grasas

saturadas y trans, en favor de grasas no saturadas, con el objetivo final de suprimir las grasas trans producidas

industrialmente.

- .- Mantener el consumo de sal por debajo de los 2 gramos diarios (equivalentes a menos de 5 g de sodio por día)

ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población

adulto.

- .- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las

grasas no deberían superar el 10% de la ingesta calórica total.

> Señale la incorrecta en cuanto a la dieta mediterránea:

- .- Presencia de grasas saludables tanto monoinsaturadas (aceite de oliva) como poliinsaturadas (frutos secos y

pescado) por encima de las de grasas no saludables como las saturadas y las trans.

- .- Alto contenido de hidratos de carbono y fibra, aportados mediante un alto consumo de legumbres, cereales,

frutas, verduras y frutos secos.

- .- Amplia variedad de alimentos de origen vegetal y más consumo de éstos que de los de origen animal.

- .- Proporción inadecuada de los macronutrientes.

> La dieta hiposódica estricta es la que:

- .- No sobrepasa 1g de NaCl al día.

- .- No sobrepasa los 300 mg de Na al día.

- .- Son correctas las opciones: "No sobrepasa los 500 mg de Na al día" y "No sobrepasa 1g de NaCl al día".

- .- No sobrepasa los 500 mg de Na al día.



La textura de la alimentación enteral debe ser:

- .- Todas son correctas.

- .- Blanda.

- .- Sólida.

- .- Líquida.



Los lípidos. Señala la respuesta correcta:

- .- Los triglicéridos se acumulan en el tejido adiposo.

- .- Los ácidos grasos son moléculas formadas por una cadena hidrocarbonada, con un grupo carboxilo en un extremo (extremo alfa) y con un grupo metilo en el otro (omega).

- .- Todas las respuestas son correctas.

- .- Son fáciles de almacenar.



La dieta diabética:

- .- Controla grasas y colesterol.

- .- Será rica en fibra.

- .- Es importante que los carbohidratos a aportar sean de fuentes de absorción lentas.

- .- Todas las respuestas son correctas.

> Los alimentos que poseen proteínas formadas por aminoácidos esenciales, reciben el nombre de:

- .- Proteínas ecológicas.
- .- Proteínas verdaderas.
- .- Proteínas de alto valor biológico.
- .- Proteínas esenciales.

> La dieta triturada:

- .- Está indicada en pacientes con dentadura postiza.
- .- Todas las respuestas son correctas.
- .- Está indicada en pacientes con problemas de deglución.
- .- Está indicada en mayores de 70 años.

> De las vitaminas es cierto que:

- .- Son nutrientes reguladores.
- .- Todas las respuestas son correctas.

- .- Actúan como coenzimas en procesos metabólicos.
- .- Su carencia en la dieta provoca avitaminosis.

> Entre los cuidados de enfermería al paciente con nutrición enteral (NE) no se encuentra:

- .- Proteger la intimidad del paciente.
- .- Verificar la correcta posición de la sonda solo cada 24h.
- .- Realizar la higiene de manos antes y después de manipular la sonda.
- .- Lavar las fosas nasales con un bastoncillo de algodón húmedo.

> La alimentación o nutrición enteral está contraindicada en enfermos:

- .- Que pueden alimentarse satisfactoriamente por vía oral.
- .- En personas con obstrucción intestinal.
- .- En personas con afasia.
- .- En personas que pueden alimentarse de forma satisfactoria vía oral y en personas con obstrucción intestinal.

> Cita 3 alimentos que no incluirías en una dieta para detección de sangre oculta en heces:

- .- Lenguado, pasta y melocotón en almíbar.
- .- Leche huevos y chuletas.

- .- Leche, huevos y galletas.

- .- Filetes, acelgas chuletas.

> Si quiero tomar grasas en la dieta diaria, debo tomar alimentos del grupo:

- .- II

- .- III

- .- I

- .- IV

> Señale alguna de las complicaciones de la nutrición enteral:

- .- Regurgitación.

- .- Todas son correctas.

- .- Estreñimiento y/o diarreas.

- .- Mecánica por la SNG.

> Son funciones de la fibra dietética: señale la incorrecta

- .- Mejora la salud y funcionalidad gastrointestinal.

- .- Reduce el riesgo de padecer cáncer de colon.

- **.- Aumenta las cifras de colesterol.**
- .- Favorece el crecimiento de la flora bacteriana deseable.

> De los siguientes signos y síntomas de la desnutrición, ¿cuál no hace referencia a una desnutrición proteica o

Kwashiorkor?:

- **.- Edemas.**
- .- Hipoproteinemia.
- .- Cabello ralo.
- .- Pérdida de grasa corporal.

> ¿Cuántas raciones de frutas y verduras se recomienda consumir a la semana?:

- **.- 14-21.**
- .- 10-12.
- .- 2-3.
- .- Depende del gusto de la persona.

> Señale lo correcto en relación a la nutrición enteral:

- **.- Permite diferentes opciones de administración a través de la SNG.**
- .- Todas las respuestas anteriores son correctas.

- .- Permite administrar alimentos naturales cocinados.
- .- Se realiza en pacientes cuyo intestino conserva la absorción.

> ¿Cuándo está indicada la nutrición parenteral?:

- .- Problemas estructurales del sistema digestivo.
- .- Todas son correctas.
- .- Cuando existe intolerancia a la alimentación enteral.
- .- Vómitos y diarrea con resultado de desnutrición.

> ¿El déficit de que vitamina provoca anemia macrocítica?:

- .- Niacina.
- .- Vitamina A.
- .- Cianocobalamina.
- .- Piridoxina.

> La energía que necesita el organismo para mantener sus funciones vitales en estado de absoluto reposo se denomina:

- .- Metabolismo total.
- .- Alimentación básica.

- .- Nutrición total.

- .- Metabolismo basal.

> Un balance energético negativo indica que:

- .- Los gastos de calorías son superiores a los ingresos.
- .- Hay que disminuir la aportación energética.
- .- Hay que aumentar las actividades consumidoras de energía.
- .- Los ingresos de calorías superan a las pérdidas.

> La pelagra está producida por:

- .- Exceso de Niacina.
- .- Déficit de vitamina B6.
- .- Déficit de vitamina C.
- .- Déficit de Niacina.

> ¿Qué tipo de obesidad tiene una persona que pesa 75 Kg y mide 1,50 m?:

- .- Obesidad.
- .- Obesidad mórbida.

- .- Normopeso.

- .- Sobrepeso.

> ¿Qué parte del huevo es la que contiene grasa y colesterol?:

- .- Ambas.

- .- La yema.

- .- Ninguna.

- .- La clara.

> Son recomendaciones para la dieta saludable en el anciano. Señale la incorrecta:

- .- Aumentar el consumo de fibra.

- .- No condimentar mucho los alimentos.

- .- Realizar 5-6 tomas diarias.

- .- Aumentar el consumo de micronutrientes.

> Una dieta equilibrada es aquella que permite al individuo el mantenimiento de un óptimo estado de salud a la vez que

realizar las distintas actividades de su quehacer diario, por lo que debe:

- .- Aportar un poquito menos de las calorías necesarias para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo

físicos diarios, para no engordar.

- .- Ninguna es correcta.

- .- Contener los nutrientes, equilibrándolos entre sí, que aporten las calorías necesarias para llevar a cabo los

procesos metabólicos y de trabajo físico diarios, sin carencias ni excesos.

- .- Incluir sobre todo alimentos ricos en proteínas y bajos en grasa e hidratos de carbono, lo que evitará un

consumo excesivo de calorías.