

Actualización en dietas terapéuticas e higiene alimentaria.

Enfermedades carenciales

Módulo 2. Enfermedades carenciales.

Pregunta 1

Enunciado de la pregunta

Las personas veganas tienen deficiencia de una de las siguientes vitaminas:

Seleccione una:

- a. Vitamina E
- b. Vitamina D
- c. Vitamina D
- d. Vitamina B12

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Vitamina B12

Pregunta 2

Enunciado de la pregunta

Las necesidades de vitamina C diarias:

Seleccione una:

- a. La vitamina C es liposoluble
- b. Pueden cubrirse con la ingesta de dos kiwis diarios
- c. El cocinado no altera la cantidad de vitamina C de los alimentos
- d. Esta vitamina es sensible al calor, no a la luz

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Pueden cubrirse con la ingesta de dos kiwis diarios

Pregunta 3

Enunciado de la pregunta

La vitamina A:

Seleccione una:

- a. Su déficit es más prevalente en sociedades en vías de desarrollo
- b. Se encuentra en alimentos de origen vegetal, exclusivamente
- c. Es causa de eccemas cutáneos
- d. La administración de suplementos puede ser de forma libre, sin supervisión de profesionales sanitarios

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Su déficit es más prevalente en sociedades en vías de desarrollo

Pregunta 4

Enunciado de la pregunta

Una causa de anemia en niños/as de países desarrollados puede ser:

Seleccione una:

- a. La toma conjunta de leche con alimentos que contienen hierro
- b. La baja adherencia a dieta celiaca, en personas que tengan este diagnóstico
- c. Las consecuencias de la falta de hierro son reversibles, con mucha probabilidad
- d. La deficiencia produce daños en todos los niveles

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La baja adherencia a dieta celiaca, en personas que tengan este diagnóstico

Pregunta 5

Enunciado de la pregunta

Los requerimientos de calcio

Seleccione una:

- a. Aumentan en el embarazo
- b. Son iguales en todas las etapas de la vida
- c. La leche, además de calcio contiene una cantidad elevada de vitamina B12
- d. El calcio del agua tiene una biodisponibilidad muy limitada

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumentan en el embarazo

Pregunta 6

Enunciado de la pregunta

Estudios recientes han observado que el déficit de ácido ascórbico aumenta el riesgo de:

Seleccione una:

- a. Neumonía
- b. Anemia
- c. Retraso en el crecimiento
- d. Enfermedades digestivas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Neumonía

Pregunta 7

Enunciado de la pregunta

Las bebidas vegetales:

Seleccione una:

- a. La disponibilidad de calcio es similar a la leche
- b. Por lo general, tienen un elevado contenido de azúcar
- c. Se puede considerar un sustituto de la leche
- d. Se llaman leches vegetales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por lo general, tienen un elevado contenido de azúcar

Pregunta 8

Enunciado de la pregunta

El consumo de suplementos vitamínicos:

Seleccione una:

- a. resulta beneficioso en personas con dietas saludables y variadas
- b. No tiene ningún efecto sobre la salud
- c. Resulta positivo la suplementación con vitaminas liposolubles, con efectos neutros en el organismo
- d. Puede resultar contraproducente si no existe un déficit

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Puede resultar contraproducente si no existe un déficit

Pregunta 9

Enunciado de la pregunta

El déficit de vitamina E:

Seleccione una:

- a. Se produce por alteraciones en el gusto, lo que afecta a la ingestión de alimentos
- b. Se trata de una vitamina hidrosoluble
- c. El origen suelen ser patologías que afectan a la digestión de grasas
- d. El tratamiento de la deficiencia secundaria es la administración de esta vitamina por vía intravenosa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El origen suelen ser patologías que afectan a la digestión de grasas

Pregunta 10

Enunciado de la pregunta

El calcio en nuestro cuerpo se encuentra de forma mayoritariamente:

Seleccione una:

- a. Manteniendo la Densidad Mineral Ósea
- b. En los dientes
- c. En los riñones
- d. Se filtra

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Manteniendo la Densidad Mineral Ósea

Pregunta 11

Enunciado de la pregunta

El hierro hemo:

Seleccione una:

- a. Se encuentra en alimentos de origen vegetal
- b. Se absorbe una proporción limitada (5-10%)
- c. Se encuentra fundamentalmente en los moluscos
- d. Representa más de 1/3 del hierro absorbido

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Representa más de 1/3 del hierro absorbido

Pregunta 12

Enunciado de la pregunta

En relación con el magnesio:

Seleccione una:

- a. La prevalencia en ciertas situaciones como la hospitalización, puede llegar hasta un 20%
- b. Las manifestaciones de la deficiencia de magnesio son aumento de la hormona paratiroidea, que tiene como consecuencia una disminución de la concentración de calcio sérico
- c. Las fuentes alimentarias de este mineral son las verduras de hoja verde y lácteos
- d. Entre las causas que producen el déficit se encuentra un fracaso renal agudo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las fuentes alimentarias de este mineral son las verduras de hoja verde y lácteos

Pregunta 13

Enunciado de la pregunta

En hombres con anemia:

Seleccione una:

- a. La causa suele ser la misma que en las mujeres
- b. Se debe de comenzar con infusión de hierro intravenoso con urgencia
- c. Se debe de considerar si existe sangrado gastrointestinal

d.Los preparados de hierro oral se absorben mejor con el estómago vacío

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los preparados de hierro oral se absorben mejor con el estómago vacío

Pregunta 14

Enunciado de la pregunta

Los grupos poblacionales que se encuentran en riesgo de déficit de vitaminas son:

Seleccione una:

- a.Los recién nacidos, que presentan déficit de vitamina B12
- b.Las mujeres embarazadas, en las que se deben de tomar suplementos de ácido fólico
- c.Los niños y adolescentes, en los que es frecuente encontrar malnutrición por defecto
- d.Las personas mayores, que presentan deficiencias de todas las vitaminas, especialmente de vitamina E.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las mujeres embarazadas, en las que se deben de tomar suplementos de ácido fólico

Pregunta 15

Enunciado de la pregunta

El calcio está presente:

Seleccione una:

- a.En múltiples alimentos de origen vegetal, como las setas y hongos
- b.En las espinacas hay más calcio que en la leche y se absorbe en la misma proporción
- c.La principal fuente de calcio de la población española son las legumbres
- d.La leche y derivados son la mejor fuente de calcio de la dieta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La leche y derivados son la mejor fuente de calcio de la dieta

Pregunta 16

Enunciado de la pregunta

La vitamina D:

Seleccione una:

- a.La principal fuente de esta vitamina es la dieta
- b.La principal fuente de esta vitamina es el sol
- c.Favorece la absorción de fósforo
- d.Reduce la reabsorción de calcio, para mantener la concentración es sangre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La principal fuente de esta vitamina es el sol

Pregunta 17

Enunciado de la pregunta

En relación con el hierro corporal:

Seleccione una:

- a.La mayor parte de este se encuentra en la médula ósea
- b.Se almacena en forma de ferrato sódico
- c.La mayor parte se encuentra en forma de hierro funcional
- d.Los desequilibrios en el balance de hierro se producen en su mayoría por una sobrecarga

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La mayor parte se encuentra en forma de hierro funcional

Pregunta 18

Enunciado de la pregunta

En relación con el zumo de naranja:

Seleccione una:

- a.Las vitaminas se le van muy rápido
- b.La vitamina C es sensible solo a la luz
- c.Conserva el contenido de vitamina C si se mantiene refrigerado y fuera de la luz
- d.Tiene más fibra que la naranja y se sintetiza mejor

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Conserva el contenido de vitamina C si se mantiene refrigerado y fuera de la luz

Pregunta 19

Enunciado de la pregunta

El balance de hierro depende de (señale la incorrecta):

Seleccione una:

- a.La ingesta
- b.El almacenamiento
- c.El patrón de sueño
- d.El recambio tisular

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El patrón de sueño

Pregunta 20

Enunciado de la pregunta

Para el tratamiento de la deficiencia leve de vitamina A, se puede recurrir a:

Seleccione una:

- a.Administración intravenosa
- b.Tratamiento de la patología de origen
- c.Alimentos funcionales
- d.Administración de cereales integrales en cada comida

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Alimentos funcionales