1. Una de las funciones de los carbohidratos es:

- a. La absorción.
- b. La energética. ✓
- c. La contracción muscular.
- d. El almacenamiento.

2. El hierro es un oligoelemento necesario para una amplia variedad de funciones biológicas, una de ellas es:

- a. Transportar a través de la sangre el oxígeno a los alveolos pulmonares a las células de los órganos y sistemas corporales. ✓
- b. Transportar a través de la sangre distintas sustancias de los tejidos hasta los riñones.
- c. Transportar a través de la sangre los micronutrientes esenciales para el funcionamiento de órganos y sistemas corporales.
- d. Transportar a través de la sangre los lípidos necesarios para formar el tejido adiposo que actúa como aislante térmico.

3. La vitamina que regula los niveles de calcio en sangre y tiene un importante papel en el funcionamiento saludable de nervios y músculos es:

- a. Vitamina E.
- b. Vitamina A.
- c. Vitamina K.
- d. Vitamina D. ✓

4. Los monosacáridos son los hidratos de carbono más sencillos están constituidos por una sola unidad de polihidroxialdehído, uno de ellos es:

- a. Sacarosa.
- b. Glucosa. ✓
- c. Lactosa.
- d. Almidón.

5. Señala la respuesta Incorrecta con respecto a la genómica nutricional: Selecciona una:

- a. En algunos individuos y bajo ciertas circunstancias la dieta puede ser un factor de riesgo importante para el desarrollo de diversas enfermedades. ✓
- b. Las sustancias químicas existentes en la dieta pueden modificar de manera directa e indirecta la salud del propio genoma y su expresión génica.
- c. La influencia de la dieta en la salud no depende de la constitución genética del individuo.
- d. La dieta regula algunos genes o sus variantes, lo que puede jugar un papel importante en las enfermedades crónicas.

6. En relación a la dieta mediterránea tradicional, indica cuál de las siguientes características es Falsa:

- a. Uso de aceite de oliva virgen como fuente principal de grasa.
- b. Bajo consumo de cárnicos semanales.
- c. Alto consumo de frutas, verduras y hortalizas.
- d. Consumo de vino de forma esporádica. ✓

7. Según la estrategia de promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud ¿qué recomendaciones se debe realizar en relación a la alimentación? Señale la Incorrecta.

- a. Limita el consumo de bebidas/alimentos altamente calóricos considerando poco saludables su consumo diario habitual.
- b. Ingerir 5 o más raciones de fruta y verdura al día.
- c. Reducir la ingesta de sal a menos de 5 gr/día.
- d. Sustituir las grasas insaturadas por saturadas. ✓

8. Los mensajes sobre alimentación saludable deben basarse en evidencias epidemiológicas. Identifica cuál de los siguientes mensajes sobre alimentación saludable es falso: Selecciona una:

- a. Reducir la ingesta total de grasa, especialmente saturadas y grasas trans.
- b. Limitar el consumo de huevos, debido a su alto contenido en colesterol. ✓

- c. Fomentar el consumo de proteínas de origen vegetal, en lugar de origen animal.
- d. Fomentar el consumo de cereales de grano entero, en lugar de cereales refinados.

9. ¿Qué parámetro NO indica un buen inicio e instauración de la lactancia materna? Seleccione una:

- a. La barbilla del bebé toca el pecho y la nariz está libre.
- b. Hay menos areola visible por debajo de la barbilla que por encima del pezón.
- c. Se escuchan sonidos de chupeteo. ✓
- d. Ausencia de dolor en la madre.

10. Señale la afirmación INCORRECTA acerca de las recomendaciones de la lactancia materna que aparecen en el documento "Grupo de trabajo de la Guía Práctica Clínica sobre lactancia materna" Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad, 2017, perteneciente a las guías de padres del SNS:

- a. Se sugiere el colecho en el hogar (en cama o cuna sidecar) como una opción que puede ayudar a la madre o mantener la lactancia materna. Recomendación débil.
- b. Se recomienda evitar siempre que sea posible el uso de chupete en el primer mes para facilitar el buen inicio de la lactancia materna. Recomendación fuerte. ✓
- c. Se recomienda informar a las madres y familias del peligro que supone para la seguridad del lactante que el lactante permanezca solo en la cama de un adulto o en un sofá o sillón. Recomendación fuerte.
- d. Se recomienda evitar la administración de suplementos si no existe indicación médica que lo justifique. Recomendación fuerte.

11. ¿Cuál de los siguientes alimentos soporta por cada 100 gr de porción comestible y al mismo tiempo una mayor cantidad de proteínas y ácidos grasos omega 3 y un menor contenido en colesterol?:

- a. Atún.
- b. Salmón.
- c. Garbanzos.
- d. Nueces. ✓

12. Ante una ingurgitación mamaria de una madre lactante, señale la respuesta correcta en cuanto a las intervenciones de enfermería a realizar:

- a. Se recomienda que antes de la toma la madre se aplique frío local, se masajee el pecho y realizar una extracción manual que facilite la salida de leche y agarre al niño al pecho.
- b. Se recomienda disminuir la frecuencia de las tomas.
- c. Se aconseja descansar y realizar contacto piel con piel para favorecer la liberación de oxitocina. ✓
- d. Para aliviar las molestias se puede aplicar calor local entre tomas.

13. ¿Cuál es la novedad en la pirámide de alimentación saludable actualizada de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria con respecto a las del 2001?:

- a. Incorpora recomendaciones para evitar el sobrepeso, como mínimo 30 minutos de actividad física diaria, consumo diario de fruta y verdura, de temporada y consumo de alcohol ocasional.
- b. Aporta indicaciones sobre frecuencia de consumo, ingesta hídrica y calórica adecuada, actividad física diaria y alcohol ocasional.
- c. Aporta recomendaciones para moderar la ansiedad, mantener el balance energético, hídrico y consejos para la utilización de suplementos nutricionales.
- d. Incorpora recomendaciones sobre equilibrio energético e ingesta hídrica, técnicas de cocción, actividad física, consumo de alcohol y equilibrio emocional. ✓

14. Señale cuántos gramos de hidratos de carbono corresponde a una ración: Seleccione una:

- a. 10 gr. ✓
- b. 15 gr.
- c. 25 gr.
- d. 100 gr.

15. La lactancia materna no es aconsejable si la madre toma uno de los siguientes fármacos: Seleccione una:

- a. Amiodarona. ✓
- b. Paracetamol.
- c. Amoxicilina.
- d. Ibuprofeno.

16. Para conseguir una lactancia materna exitosa se recomienda:

- a. No fomentar las tomas nocturnas.
- b. Contacto precoz en las primeras horas de vida, incluso si el parto es por cesárea. ✓
- c. Dar suplementos.
- d. Establecer horarios rígidos.

17. Algunos fármacos están desaconsejados durante la lactancia materna: Seleccione una:

- a. Nitrofurantoina.
- b. Sulfamidas.
- c. Aminolonas.
- d. Todas las respuestas anteriores son ciertas. ✓

18. Si cuando se acerca a valorar una toma ARN observa que la niña arquea la espalda, llora, se suelta constantemente del pecho, el diagnóstico de enfermería es:

- a. Disposición para mejorar la lactancia materna.
- b. Lactancia materna ineficaz. ✓
- c. Déficit de autocuidado: alimentación.
- d. Desequilibrio nutricional: ingesta inferior a las necesidades.

19. ¿Cuál de las siguientes no es una contraindicación de la lactancia materna?

- a. Lesión herpética en el pezón.
- b. Galactosemia.
- c. Infección por VIH.
- d. Hepatitis C. ✓

20. Las claves para una lactancia correcta incluye todas las siguientes excepto: Seleccione una:

- a. Contacto precoz.
- b. Vaciado completo de los pechos.
- c. Postura vientre con vientre.
- d. Horario fijo de las tomas. ✓

21. Respecto a la composición de la leche materna, todas las respuestas son correctas excepto: Seleccione una:

- a. La composición de la leche varía a lo largo de la toma.
- b. El cambio de composición durante la toma da la sensación de saciedad.
- c. Al inicio de la toma la leche es más cremosa porque contiene más grasa.
- d. Para el correcto crecimiento es importante que el bebé reciba "la segunda leche". ✓

22. Las grasas de fórmulas adaptadas:

- a. Deben aportar un 45-55% de la energía.
- b. La cantidad de ácidos grasos saturados no deben ser excesiva.
- c. Deben llevar adicionados ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga.
- d. Todas las respuestas son correctas. ✓

23. Según el plan de obesidad infantil sobre la prevención de la obesidad debe sustentarse en los siguientes pilares:

- a. Promoción de la actividad física, promoción de la lactancia materna, promoción de la alimentación saludable e intervenciones enfocadas en la familia. ✓
- b. Promoción de la alimentación saludable, promoción de la actividad física, e intervenciones en los centros escolares.
- c. Promoción de la lactancia materna, promoción de la alimentación saludable, promoción de la actividad física y diagnóstico precoz. ✓
- d. Promoción de la actividad física, promoción de la alimentación saludable, intervenciones enfocadas a la familia y formación de los profesionales implicados.

24. Usted sabe que no es un alimento energético:

- a. Aceite.
- b. Avellana.
- c. Guisante.

d. Huevo. ✓

25. El aceite de oliva no contiene:

- a. Ácido linoleico.
- b. Ácido oleico.
- c. Colesterol. ✓
- d. Vitamina E.

26. La hidrólisis de la sacarosa produce:

- a. Galactosa y lactosa.
- b. Galactosa y maltosa.
- c. Ribosa y celulosa.
- d. Fructosa y glucosa. ✓

27. Para una dieta equilibrada en niños entre 4-6 años de edad, los requerimientos de energía son:

- a. 1.000 Kcal/día.
- b. 1.300 Kcal/día.
- c. 1.800 Kcal/día. ✓
- d. 2.000 Kcal/día.

28. ¿Qué alimentos se sitúan en la base de la pirámide de una alimentación saludable? Seleccione una:

- a. Patata, arroz, pan, leche, diversas harinas y cereales.
- b. Patata, arroz, pan, leche, verdura y cereales.
- c. Patata, arroz, pan integral, diversas harinas y cereales. ✓
- d. Verduras, arroz, pan, leche, diversas harinas y cereales.

29.Cuál de las siguientes consideraciones NO es una recomendación de la OMS para evitar la obesidad infantil:

- a. Establecer un impuesto eficaz sobre las bebidas azucaradas.
- b. Elaborar perfiles de nutrientes para identificar alimentos y bebidas no saludables.
- c. Poner en marcha un sistema de etiquetado de nutrientes.
- d. Incrementar el acceso de alimento no saludable a la población desfavorecida. ✓

30. ¿A qué nos referimos cuando hablamos del inicio de diversificación alimentaria en un lactante? Seleccione una:

- a. A la introducción en el lactante de alimentos diferentes a la leche materna.
- b. La introducción en el lactante de alimentos diferentes a la leche de fórmula.
- c. Al inicio del Beikost. ✓
- d. Todas son correctas.