

María es una mujer de 38 años gestante de 24 semanas. Como antecedentes personales destacar que es su tercer embarazo, el primero hace 6 años (parto normal, recién nacido normal); el segundo hace 4 años (parto normal, recién nacido normal). Como antecedentes familiares se pueden destacar que tiene una madre hipertensa, padre diabético tipo 2 y una hermana mayor que en su segundo embarazo presentó diabetes gestacional. María es ama de casa, no practica ninguna actividad física salvo la de atender las tareas propias del hogar, ir a llevar a los niños al colegio (queda a cinco minutos de su domicilio). Es fumadora de 4-6 cigarrillos por día. No ingiere alcohol. Padece estreñimiento. Está con suplementación de ácido fólico, yodo y hierro.

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Qué cantidad de calorías estaría recomendado aumentar para el trimestre en que se encuentra esta gestante?

Seleccione una:



a. No está recomendado ningún aporte energético extra.



b. El aporte energético debe aumentarse en unas 250-300 kcal/día para el segundo o tercer trimestre. ✓



c. El aporte energético debe aumentarse en unas 350-400 kcal/día para el segundo o tercer trimestre.



d. Ninguna es correcta.

Retroalimentación

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.

La respuesta correcta es: El aporte energético debe aumentarse en unas 250-300 kcal/día para el segundo o tercer trimestre.

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la ingesta recomendada de ácido fólico para María, indique la respuesta correcta:

Seleccione una:

- ☒ a. Las ingestas recomendadas de folatos en la segunda mitad del embarazo se incrementan en unos 200 microgramos/día. ✓
- ☐ b. Las ingestas recomendadas de folatos no se incrementarán con respecto a la mujer no gestante.
- ☐ c. Durante la segunda mitad del embarazo, deben incrementarse las ingestas 400 microgramos/día.
- ☐ d. Ninguna respuesta es correcta.

Retroalimentación

En la segunda mitad del embarazo, 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.

La respuesta correcta es: Las ingestas recomendadas de folatos en la segunda mitad del embarazo se incrementan en unos 200 microgramos/día.

Pregunta 3

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Qué recomendaciones dietéticas y sobre hábitos de vida saludable podemos darle a María?
Indique la respuesta correcta:

Seleccione una:

- ☐ a. Que tome de 3-4 raciones/día de lácteos.
- ☐ b. Consumo de legumbres de 2-3 veces por semana.
- ☐ c. Evitar el consumo de tabaco.
- ☒ d. Todas son correctas. ✓

Retroalimentación

Tanto el consumo de 3-4 raciones de lácteos al día, como el consumo de legumbres de 2 a 3 veces por semana y abandonar el consumo de tabaco son recomendaciones que debe adoptar María.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.

Pregunta 4

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la suplementación de hierro en la embarazada, indique la respuesta correcta:

Seleccione una:

- ☐ a. Debe iniciarse precozmente en el primer trimestre si el hematocrito es inferior al 40%.
- ☒ b. Si el hematocrito es superior a 36% se puede iniciar la suplementación en el segundo trimestre. ✓
- ☐ c. Si el hematocrito en el primer trimestre es inferior a 36% debe iniciarse el estudio de la etiología de la anemia para descartar anemias megaloblásticas.
- ☐ d. Si el hematocrito es superior a 28% se puede iniciar la suplementación en el segundo trimestre.

Retroalimentación

La suplementación con hierro debe iniciarse precozmente en el primer trimestre si el hematocrito es inferior a 36%; si es superior a este valor se puede iniciar la suplementación en el segundo trimestre. Si el hematocrito en el primer trimestre es inferior a 28%, debe iniciarse el estudio de la etiología de la anemia para descartar anemias megaloblásticas (déficit de ácido fólico y/o vitamina B12), hemoglobinopatías (talasemias) o anemias hemolíticas adquiridas (autoinmune, neoplasias, infección, etc.).

La respuesta correcta es: Si el hematocrito es superior a 36% se puede iniciar la suplementación en el segundo trimestre.

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Qué pautas dietéticas se aconsejarían a María para mejorar el estreñimiento?

Seleccione una:

- ☐ a. Aumentar el consumo de fibra en la dieta.
- ☐ b. Práctica de ejercicio de forma regular.
- ☐ c. Aumentar la ingesta de líquidos.
- ☒ d. Todas son correctas. ✓

Retroalimentación

El tratamiento dietético incluye el seguimiento de dietas ricas en fibra, así como un incremento de la ingesta de líquidos y la práctica de ejercicio físico de forma regular. En caso de que aparezcan hemorroides, como consecuencia del estreñimiento, se debe evitar la presencia de picantes y especias, y reducir la ingesta de grasas en la dieta.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.