

| | |
|-----------------|---|
| Comenzado el | jueves, 13 de septiembre de 2018, 10:29 |
| Estado | Finalizado |
| Finalizado en | jueves, 13 de septiembre de 2018, 11:13 |
| Tiempo empleado | 43 minutos 58 segundos |
| Puntos | 22,00/25,00 |
| Calificación | 8,80 de 10,00 (88%) |
| Comentario - | Buen trabajo - Continúe con el curso |

Pregunta 1

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Cuál de las siguientes no es una recomendación de la dieta saludable.

Seleccione una:

- ☐ a. Consumir entre 30-35 gramos de fibra al día, repartidos a partes iguales entre fibra soluble e insoluble.
- ☒ b. Los fritos deben ser utilizados de manera excepcional, utilizando preferiblemente formas de cocinado sencillas.
✖
- ☐ c. La persona sana puede consumir agua libremente, preferiblemente con las comidas.
- ☐ d. Puede tomarse alcohol de forma moderada (20-30 gramos/día)

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Dentro de los cambios no fisiológicos que afectan al anciano podemos destacar todos excepto:

Seleccione una:

- ☒ a. Pérdida de altura y masa del esqueleto. ✔
- ☐ b. Factores psicosociales como la soledad, el aislamiento, etc.
- ☐ c. Consumo de medicamentos.
- ☐ d. Pérdida de los seres queridos.

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Durante el envejecimiento las necesidades nutricionales (señala la opción correcta)...

Seleccione una:

- ☐ a. En general las necesidades de carbohidratos difieren de las de los adultos jóvenes
- ☐ b. No existen déficits vitamínicos en este grupo de edad.
- ☐ c. Existe una menor necesidad de ingesta de proteínas respecto al adulto joven.
- ☒ d. Las necesidades energéticas disminuyen un 5% cada década entre los 40-60 años. ✔

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Durante el envejecimiento se producen una serie de cambios funcionales que dificultan una alimentación adecuada. Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- ☐ a. La pérdida de capacidad auditiva es un riesgo añadido.
- ☒ b. El umbral del olfato disminuye 10 veces en relación con el adulto joven ✔
- ☐ c. Disminuye el número de papilas gustativas y, por lo tanto, la sensibilidad a los sabores y disminuye el placer sensorial con la comida
- ☐ d. La pérdida de visión dificulta la selección de alimentos.

Pregunta **5**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

El índice de masa corporal (IMC) o índice de Quetelec se expresa en las medidas:

Seleccione una:

- ☐ a. g/cm2
- ☐ b. g/m2
- ☐ c. kg/cm2
- ☒ d. kg/m2 ✓

Pregunta **6**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

El déficit de qué mineral puede producir según los últimos estudios una situación de retraso de crecimiento, hipogonadismo y alteraciones del gusto.

Seleccione una:

- ☒ a. Zinc ✓
- ☐ b. Magnesio
- ☐ c. Calcio
- ☐ d. Hierro

Pregunta **7**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

El peso recomendado de las raciones de frutos secos es:

Seleccione una:

- ☐ a. 30-40 gramos
- ☒ b. 20-30 gramos ✓
- ☐ c. 40-50 gramos
- ☐ d. 10-20 gramos

Pregunta **8**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

En una exploración clínica general, si encontramos una hiperqueratosis follicular puede indicar:

Seleccione una:

- ☐ a. Un déficit de Zinc
- ☐ b. Un exceso de vitamina A
- ☒ c. Un déficit de vitamina A ✓
- ☐ d. Un déficit de ácido ascórbico

Pregunta **9**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

La leche de transición (señala la opción correcta)...

Seleccione una:

- ☐ a. Contiene menos lactosa que el calostro.
- ☐ b. Se administra después del 15º día
- ☒ c. Contiene más grasas y vitaminas que el calostro. ✓
- ☐ d. Contiene más inmunoglobulinas que el calostro.

Pregunta **10**

Incorrecta

Puntúa 0,00
sobre 1,00

Las necesidades de agua del lactante (señala la opción correcta):

Seleccione una:

- ☐ a. 300 ml/kg/día
- ☒ b. 100 ml/kg/día ✗
- ☐ c. 150 ml/kg/día
- ☐ d. 200 ml/kg/día

Pregunta **11**

Incorrecta

Puntúa 0,00
sobre 1,00

Los hábitos alimentarios en el niño comienzan a instaurarse...

Seleccione una:

- ☒ a. Al año de vida ✖
- ☐ b. Sobre el segundo año de vida
- ☐ c. A los 4 años de edad
- ☐ d. A los 6 meses de vida

Pregunta **12**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Los principales factores causantes de enfermedad en los países desarrollados son:

Seleccione una:

- ☒ a. B y C son correctas ✔
- ☐ b. A. HTA
- ☐ c. B. Disminución de la actividad física.
- ☐ d. C. Consumo excesivo de energía y nutrientes

Pregunta **13**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Los requerimientos nutricionales de la madre lactante (señala la opción incorrecta):

Seleccione una:

- ☐ a. Aumento de las necesidades de ingesta de calcio y disminución de la de hierro.
- ☐ b. Son más elevados que durante la gestación debido a la producción de leche.
- ☐ c. Se recomienda una ingesta de 2700 Calorías durante los primeros 6 meses de vida del niño.
- ☒ d. Menor necesidad de ingesta de agua ✔

Pregunta **14**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Los requerimientos proteicos adecuados en la mujer gestante son..

Seleccione una:

- ☒ a. 70 gramos/día si la calidad de las proteínas es adecuada. ✔
- ☐ b. 50 gramos/día
- ☐ c. 65 gramos/día
- ☐ d. 100 gramos/día

Pregunta **15**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Qué datos analíticos son importantes a la hora de hacer una valoración nutricional

Seleccione una:

- ☒ a. Todos son valores importantes. ✔
- ☐ b. Pre-albúmina
- ☐ c. Proteína ligada al retinol
- ☐ d. Transferrina plasmática

Pregunta **16**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Qué problemas nutricionales podemos encontrar durante la adolescencia

Seleccione una:

- ☐ a. Abuso de comidas de preparación rápida
- ☒ b. Todos son potenciales problemas durante la adolescencia. ✔
- ☐ c. Consumo de alcohol
- ☐ d. Irregularidades en el patrón alimentario

Pregunta **17**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Qué rango indica normalidad según el índice de Quetelec

Seleccione una:

- ☒ a. 20-25 kg/m2 ✓
- ☐ b. >40 kg/m2
- ☐ c. 25-30 kg/m2
- ☐ d. <20 kg/m2

Pregunta **18**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Qué variables tiene en cuenta la ecuación de Harris-Benedict

Seleccione una:

- ☐ a. Talla
- ☐ b. Sexo
- ☐ c. Peso
- ☒ d. Todas ellas ✓

Pregunta **19**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Se estima que durante el segundo trimestre del embarazo las necesidades energéticas se ven aumentadas en...

Seleccione una:

- ☐ a. 500 Calorías.
- ☒ b. 340 Calorías. ✓
- ☐ c. 352 Calorías.
- ☐ d. 300 Calorías

Pregunta **20**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Señala la respuesta correcta:

Seleccione una:

- ☒ a. El contenido proteico de la leche de vaca es superior al de la leche humana. ✓
- ☐ b. El contenido graso de la leche de vaca es superior al de la leche humana.
- ☐ c. En general la leche de vaca contiene menos minerales que la leche humana.
- ☐ d. Las proteínas de la leche de vaca son más digeribles y aprovechables que las de la leche humana.

Pregunta **21**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- ☐ a. El desayuno es de vital importancia pues aporta la energía necesaria que permite un rendimiento adecuado.
- ☒ b. El primer plato no tiene porqué incluir verduras. ✓
- ☐ c. El desayuno debe incluir lácteos, cereales, fruta y un alimento principalmente proteico.
- ☐ d. La finalidad de la ingesta de media mañana es evitar pasar muchas horas sin comer y evitar tener mucha hambre antes de la comida principal del mediodía.

Pregunta **22**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Señale qué medida no favorece la correcta alimentación en el anciano:

Seleccione una:

- ☐ a. Estimular la ingesta de agua hasta asegurar al menos 1500 ml/día.
- ☐ b. Asegurar una ingesta adecuada de leche y derivados.
- ☐ c. Fraccionar la dieta en 5-6 comidas poco abundantes.
- ☒ d. Asegurar que todas las comidas sean pasadas por túrmix o trituradas. ✓

Pregunta **23**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Según los datos analíticos, ¿qué rango consideramos normal si analizamos la albuminemia?

Seleccione una:

- ☐ a. 3-3.5 mg/l
- ☐ b. 1-2 g/dl
- ☒ c. 3.5-4.5 g/dl ✓
- ☐ d. 4.6-5 g/dl

Pregunta **24**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Sobre la alimentación durante la gestación y lactancia (señala la opción incorrecta):

Seleccione una:

- ☐ a. Un estado de malnutrición puede condicionar importantes problemas de salud en la edad adulta del feto.
- ☒ b. El embarazo es un estado catabólico. ✓
- ☐ c. Se necesita un aumento de energía y nutrientes para que sean posibles los cambios fisiológicos durante esta etapa.
- ☐ d. Se produce una disminución de la motilidad digestiva en la mujer gestante.

Pregunta **25**

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00

Sobre los cambios físicos durante la adolescencia (señala la opción incorrecta):

Seleccione una:

- ☐ a. Se produce un aumento del 20% en longitud total y se duplica la masa corporal.
- ☒ b. Las diferencias sexuales, durante el estirón puberal, no tienen una importante repercusión sobre los requerimientos nutricionales. ✓
- ☐ c. El tejido no graso aumenta el doble en los chicos mientras que las chicas acumulan mayor cantidad de grasa.
- ☐ d. Ocurre de forma más temprana en niñas que en niños.

[◀ Módulo II: Dieta saludable](#)

Ir a...

[Módulo III: Dietética y Nutrición en las enfermedades más prevalentes. ▶](#)