

# Alimentación, actividad física y trastornos de comportamiento alimentario en personas insulinizadas

## Evaluación y encuesta de satisfacción

Inicio (<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)

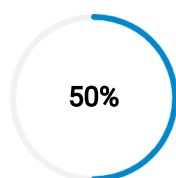
/ Alimentación, actividad física y trastornos de comportamiento alimentario en personas insulinizadas

(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com/asignaturas/detalle/alimentacion-actividad-fisica-y-trastornos-de-comportamiento-alimentario-en-personas-insulinizadas/10>)

/ Evaluación y encuesta de satisfacción

**El tiempo restante para la realización del curso es de 54 días, 21 horas y 8 minutos.**

**PROGRESO MÓDULO: ☰**



Evaluación (<https://www.nutricionyej...>) 🔍

Encuesta de satisfacción (<https://w...>) ●

[nido/detalle-contenido/encuesta-de-satisfaccion/236](#)

**i** + Info

Organizado por:



(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)



MAT-ES-2301766 V1 Junio 2023

**EVALUACIÓN FINAL:** Dispone de hasta **2 intentos** para realizar la evaluación.

Lo sentimos, usted no ha superado esta evaluación  
Su puntuación para esta evaluación ha sido un 65.7% 23/35

Repetir evaluación

1. ¿Qué tipo de entrenamiento producirá, a priori, un mayor efecto hiperglucemiantes en una persona con diabetes tipo 2 en tratamiento con insulina de acción retardada?
  - a) entrenamiento de fuerza con cinta elástica.
  - b) 1 hora de caminata suave.
  - c) 1 hora de natación.
  - d) estiramientos.
2. ¿Cuál es el aporte calórico del eritritol?
  - a) no aporta calorías.
  - b) 0,2 calorías por gramo.
  - c) 1,5 calorías por gramo.
  - d) 4 calorías por gramo.
3. Los factores que influyen en los TCA son:
  - a) La obsesión por la delgadez y la tendencia obsesiva por comer.
  - b) Alteraciones en el entorno familiar, la obsesión por la delgadez y trastornos emocionales.

Organizado por:



(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)

ambiente en el que se da sobreabundancia de comida, obsesión por la delgadez y ansiedad generalizada.

4. ¿Cuántos gramos de hidratos de carbono equivale una ración o equivalente en Estados Unidos?

- a) 1 g.
- b) 10 g .
- c) 12 g.
- d) 15 g.

5. Las variables psicológicas que son más importantes para la adaptación a la diabetes son:

- a) Las atribuciones que el paciente haga sobre la enfermedad, no tener ninguna afectación del estado de ánimo y una autoeficacia moderada.
- b) Las atribuciones que el paciente haga de la enfermedad, bajos niveles de ansiedad y/o depresión y estrategias de afrontamiento activas.
- c) Bajos niveles de ansiedad/depresión, estrategias de afrontamiento pasivas y atribuciones internas de la enfermedad.
- d) Ninguna de las opciones es cierta.

6. ¿Cuánto tiempo después de una ingesta puede mantenerse el efecto hiperglucemiante de una comida rica en grasas?

- a) 30 minutos.
- b) 90 minutos.
- c) 5 horas.
- d) 24 horas.

7. ¿Qué efecto tiene el vinagre en personas con diabetes?

- a) aumenta el gasto energético.
- b) retrasa el vaciado gástrico.
- c) retrasa la absorción de la insulina.
- d) no tiene ningún efecto.

Organizado por:



(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)

- b) Peor control glucémico, frecuencia de periodos de cetoacidosis y mayor grado de nefropatía.
  - c) Mayor frecuencia de hipoglucemias, frecuencia de períodos de cetoacidosis y limitación de los hidratos de carbono.
  - d) Peor control glucémico y alteraciones frecuentes en los valores de creatinina.
9. ¿Cuáles son los puntos básicos recomendados por las diferentes sociedades para tratar los TCA?
- a) Realizar un cribado para descartar un TCA, detectar trastornos del estado de ánimo, problemas sociales y tendencia a la ansiedad.
  - b) Observar empeoramientos del control glucémico y tener en cuenta la frecuencia de hipoglucemias y de hiperglucemias.
  - c) Realizar un cribado para descartar un TCA, detectar trastornos del estado de ánimo y observar problemas sociales y preocupación por el aspecto físico.
  - d) Preguntar si usa laxantes, observar si hay preocupación por la imagen física y ver si en las relaciones sociales el paciente se siente estigmatizado.
10. En el menú escolar de una niña de 10 años se deben incluir 40g (4 raciones) de hidratos de carbono. ¿Cuál de las siguientes opciones es equivalente?
- a) 100g de judía verde con 65g de patata cocida, 100g de pollo a la plancha, 30g de pan integral y 100g de piña.
  - b) 225g de macarrones (peso cocido) con 50g de salsa de tomate, hamburguesa de pollo con ensalada verde y 120g de plátano.
  - c) 150g de guisantes con jamón, 100g de pollo rebozado con ensalada verde y yogur natural.
  - d) 225g de arroz (peso cocido) con 50g de salsa de tomate, hamburguesa de pollo con ensalada verde y 120g de plátano.
11. Las características de la personalidad que pueden predecir peores niveles de control glucémico son:
- a) La inestabilidad emocional y la no percepción de frustración.
  - b) La inestabilidad emocional, la baja autoestima, las relaciones basadas en la dependencia, el descontrol de impulsos y la dificultad para controlar la frustración

Organizado por:



(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)

12. ¿Cuántas raciones de hidratos de carbono aportan 50g de azúcar?

- a) 0.
- b) 1.
- c) 3.
- d) 5.

13. Una ratio de 1,5 unidades por ración implica que para tomar 3 raciones de hidratos de carbono se necesita inyectar

- a) 1 unidad de insulina.
- b) 3 unidades de insulina.
- c) 4,5 unidades de insulina.
- d) 8 unidades de insulina.

14. ¿Cuál de los siguientes es un criterio de diagnóstico de diabetes?

- a) HbA1c >7,5%
- b) Glucemia basal > 126 mg/dl
- c) Glucemia tras sobrecarga oral a la glucosa > 126 mg/dl
- d) Glucemia al azar > 126 mg/dl

15. La diferencia entre la BN y la diabulimia es que:

- a) En la diabulimia los atracones son después de haberse puesto la insulina.
- b) En la BN los atracones son de mayor cantidad de comida.
- c) En la diabulimia se omite o reduce intencionadamente la dosis de insulina como conducta compensatoria.
- d) En la diabulimia se omite la insulina intencionadamente como conducta compensatoria.

16. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un mayor contenido en alcohol?

- a) 200cc de cerveza.
- b) 200cc de vino

Organizado por:



(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)

- a) La ansiedad.
- b) La depresión.
- c) Los TCA.
- d) No está demostrado que aumente la depresión.

18. Durante un entrenamiento en bicicleta, el sensor de glucosa marca un valor de 88 mg/dl y aparece una flecha que marca tendencia a la baja. ¿Cuál de los siguientes valores es más probable que sea el valor real en ese momento?

- a) 72 mg/dl.
- b) 88 mg/dl.
- c) 102 mg/dl.
- d) 202 mg/dl

19. Una persona en tratamiento con insulina de acción rápida y retardada acaba un entrenamiento de 1 hora de bicicleta con un valor de 88 mg/dl. ¿Qué le recomendarías tomar para evitar la hipoglucemia postejercicio?

- a) un plátano maduro.
- b) 3 galletas tipo maria.
- c) 1 kiwi.
- d) 1 bola de helado de chocolate.

20. La variable psicológica que está asociada con un grado depresivo mayor es:

- a) La baja autoeficacia en el tratamiento.
- b) La autoeficacia en relación con tareas manuales.
- c) La autoeficacia en general y la baja autoestima.
- d) La baja autoeficacia y la incertidumbre.

21. En los nuevos sistemas de dosificación automática de insulina para personas con diabetes tipo 1, ¿cómo se actúa ante un ejercicio físico aeróbico programado?

- a) Reducir la dosis de insulina lenta.

Organizado por:



(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)

- a) insulina, alimentación y actividad física.
- b) insulina, alimentación y edad.
- c) insulina, alimentación y otros fármacos.
- d) insulina, alimentación y tiempo de evolución de la diabetes.

23. La afectación más frecuente en las personas con enfermedades crónicas es:

- a) La ansiedad.
- b) La depresión.
- c) Los TCA.
- d) Los trastornos depresivo-ansiosos.

24. ¿Cuál de los siguientes edulcorantes es un polialcohol?

- a) sacarina.
- b) fructosa.
- c) sucralosa.
- d) isomaltulosa.

25. ¿Cuál de los siguientes tratamientos culinarios aumentaría los niveles de glucemia postprandial después de tomar un plato de pasta?

- a) Cocción larga.
- b) Mezclar con salsa rica en grasa.
- c) Utilizar pasta integral.
- d) Añadir carne picada.

26. ¿Cuál de las siguientes es una insulina de acción rápida?

- a) Detemir.
- b) Degludec.
- c) Lispro.
- d) Glargina.

Organizado por:



(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)

- b) Proteínas por 100g de alimento.
- c) Contenido en azúcares.
- d) Contenido en hidratos de carbono por porción de alimento.

28. ¿Cuál de los siguientes alimentos utilizarías para tratar una hipoglucemia en un niño de 5 años?

- a) 1 vaso de leche desnatada.
- b) 20g de azúcar.
- c) 3 galletas.
- d) 1 pastilla de glucosa de 2g.

29. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un índice glucémico mayor?

- a) Patatas bravas.
- b) Berenjenas rellenas.
- c) Puré de patatas en copos
- d) helado de fresa.

30. ¿Qué porcentaje de la población española presentó diabetes en el estudio di@bet.es publicado en 2011?

- a) 1%.
- b) 2%.
- c) 6%.
- d) 14%

31. ¿Cuál de los siguientes alimentos utilizarías para tratar una hipoglucemia en adultos?

- a) 15g de azúcar moreno.
- b) 100 cc de leche entera.
- c) 2 galletas.
- d) 30g de frutos secos.

32. En los nuevos sistemas de dosificación automática de insulina para personas con diabetes



Organizado por:



(<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)

33.¿Qué porcentaje aproximado sobre el total de casos de diabetes supone la diabetes tipo 2?

- a) 10.
- b) 20.
- c) 80.
- d) 90.

34.Un sistema de dosificación automática de insulina aplica más insulina en caso de:

- a) tendencia a la hipoglucemia.
- b) hipoglucemia.
- c) normoglucemia.
- d) tendencia a la hiperglucemia.

35.Los factores más importantes como desencadenantes de un TCA son:

- a) Las dietas, los períodos de estrés, las relaciones dependientes y la obsesión por comer.
- b) Las dietas ricas en grasas, las pérdidas de peso notables, las relaciones sociales dependientes y los períodos de estrés.
- c) Las dietas restrictivas, los períodos de estrés y las adicciones.
- d) Las dietas, el estrés, los períodos de crisis y los sucesos adversos.

guiente >> (<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com/contenido/detalle-contenido/encuesta-de-satisfaccion/236>)

- Home (<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com>)
- Contactanos (<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com/contactus>)

Aviso legal (<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com/pages/aviso-legal>)

Política privacidad (<https://www.nutricionyejerciciodiabetes.com/pages/politica-de-privacidad>)

**ediciones**