

Clasificación de los alimentos. Alimentación y nutrición en el recién nacido, niño y adolescente (2023)

Pregunta 1 Enunciado de la pregunta

Una de las funciones de los carbohidratos es:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La energética.

Pregunta 2 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

- 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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Transportar a través de la sangre el oxígeno a los alveolos pulmonares a las células de los órganos y sistemas corporales.

Pregunta 3 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Vitamina D.

Pregunta 4 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

- a. Sacarosa.

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Glucosa.

Pregunta 5 Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta Incorrecta con respecto a la genómica nutricional:

Seleccione 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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En algunos individuos y bajo ciertas circunstancias la dieta puede ser un factor de riesgo importante para el desarrollo de diversas enfermedades.

Pregunta 6 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

- 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. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Consumo de vino de forma esporádica.

Pregunta 7 Enunciado de la pregunta

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.

Seleccione una:

- 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. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sustituir las grasas insaturadas por saturadas.

Pregunta 8 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione 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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Limitar el consumo de huevos, debido a su alto contenido en colesterol.

Pregunta 9 Enunciado de la pregunta

¿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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se escuchan sonidos de chupeteo.

Pregunta 10 Enunciado de la pregunta

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:

Seleccione una:

- 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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 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.

Pregunta 11 Enunciado de la pregunta

¿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?:

Seleccione una:

- a.Atún.
- b.Salmón.

- c. Garbanzos.
- d. Nueces. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Nueces.

Pregunta 12 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

- 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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se aconseja descansar y realizar contacto piel con piel para favorecer la liberación de oxitocina.

Pregunta 13 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

- 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. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Incorpora recomendaciones sobre equilibrio energético e ingesta hídrica, técnicas de cocción, actividad física, consumo de alcohol y equilibrio emocional.

Pregunta 14 Enunciado de la pregunta

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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 10 gr.

Pregunta 15 Enunciado de la pregunta

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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Amiodarona.

Pregunta 16 Enunciado de la pregunta

Para conseguir una lactancia materna exitosa se recomienda:

Seleccione una:

- 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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Contacto precoz en las primeras horas de vida, incluso si el parto es por cesárea.

Pregunta 17 Enunciado de la pregunta

Algunos fármacos están desaconsejados durante la lactancia materna:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas anteriores son ciertas.

Pregunta 18 Enunciado de la pregunta

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:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Lactancia materna ineficaz.

Pregunta 19 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hepatitis C.

Pregunta 20 Enunciado de la pregunta

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. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Horario fijo de las tomas.

Pregunta 21 Enunciado de la pregunta

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”. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Para el correcto crecimiento es importante que el bebé reciba “la segunda leche”.

Pregunta 22 Enunciado de la pregunta

Las grasas de fórmulas adaptadas:

Seleccione una:

- 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. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas.

Pregunta 23 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

- 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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Promoción de la actividad física, promoción de la lactancia materna, promoción de la alimentación saludable e intervenciones enfocadas en la familia.

Pregunta 24 Enunciado de la pregunta

Usted sabe que no es un alimento energético:

Seleccione una:

- a.Aceite.
- b.Avellana.
- c.Guisante.
- d.Huevo. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Huevo.

Pregunta 25 Enunciado de la pregunta

El aceite de oliva no contiene:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Colesterol.

Pregunta 26 Enunciado de la pregunta

La hidrólisis de la sacarosa produce:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Fructosa y glucosa.

Pregunta 27 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 1.800 Kcal/día.

Pregunta 28 Enunciado de la pregunta

¿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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Patata, arroz, pan integral, diversas harinas y cereales.

Pregunta 29 Enunciado de la pregunta

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

Seleccione una:

- 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. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Incrementar el acceso de alimento no saludable a la población desfavorecida.

Pregunta 30 Enunciado de la pregunta

¿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.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Al inicio del Beikost.