

## **Examen del concurso-oposición para optar a plazas de la categoría dietista-nutricionista del Servicio de Salud de las Islas Baleares**

### Observaciones:

- Este cuestionario consta de 72 preguntas en total. De la 61 a la 72 son preguntas de reserva por si alguna de la 1 hasta la 60 resulta impugnada.
- Las páginas de este cuaderno están numeradas; compruebe su contenido hasta la última página. Si detecta alguna anomalía en la impresión del cuestionario, pida que se lo cambien.
- Para cada pregunta solo hay una respuesta correcta entre las cuatro posibles.
- Cada respuesta correcta se valora con 1 punto, de modo que la valoración total del examen es de 60 puntos. Es necesario responder las preguntas de reserva, aunque en principio solo se puntuarán las preguntas 1-60. Cada respuesta errónea se penaliza con una cuarta parte del valor de una correcta. Las respuestas en blanco y las que contengan más de una alternativa marcada no se valoran.
- **Tiene que señalar las respuestas en la hoja óptica que se le ha entregado. Lea muy atentamente las instrucciones que figuran en esta.**
- El tiempo para completar la prueba es **120 minutos (dos horas), incluido el tiempo para señalar las respuestas en la hoja óptica.**
- Puede utilizar el cuestionario como borrador. Una vez terminado el examen, puede llevárselo.

### Advertencias:

- No abra el cuestionario hasta que se le indique.
- No haga en la hoja óptica ningún tipo de marca ni firma que pueda desvirtuar los principios de igualdad, mérito y capacidad.
- Únicamente puede usar bolígrafo negro o azul.
- No se permite usar calculadora.
- Durante la prueba no puede llevar encima ni tener sobre la mesa ningún aparato electrónico, ni siquiera apagado.
- Antes del inicio de la prueba, algún miembro del tribunal o alguno de sus colaboradores habrá explicado las instrucciones que debe seguir. Si no ha entendido alguna de esas instrucciones, pídale que se la aclare.
- El hecho de concurrir a esta prueba supone aceptar estas instrucciones, sin detrimento del derecho a interponer una reclamación o un recurso.
- Incumplir cualquiera de estas advertencias puede suponer la exclusión de la prueba..



- 1. ¿Cuál es la duración de las vacaciones retribuidas del personal estatutario?**
  - a) Es, como máximo, de 25 días hábiles.
  - b) Es de un mes.
  - c) Es inferior a 22 días hábiles, o al tiempo que corresponda proporcionalmente en función del tiempo de servicio.
  - d) No debe ser inferior a 30 días naturales o al tiempo que corresponda proporcionalmente en función del tiempo de servicio.

- 2. Señale la respuesta correcta respecto a las grasas comestibles:**

- a) Están formadas fundamentalmente por triglicéridos y por un pequeño porcentaje (en general inferior al 3 %) de otros lípidos saponificables complejos y lípidos no saponificables.
  - b) No constituyen un grupo de alimentos importante ya que tienen poco valor nutritivo.
  - c) Los aceites no están incluidos dentro de esta denominación.
  - d) Todas las respuestas anteriores son falsas.

- 3. ¿Qué es un alimento funcional?**

- a) Un alimento procesado que es suplementado con ingredientes naturales ricos en sustancias capaces de prevenir enfermedades.
  - b) Cualquier alimento modificado, o ingrediente alimentario, que puede proporcionar algún beneficio para la salud, a parte de su contenido en nutrientes convencionales.
  - c) Cualquier producto que pueda tener la consideración de alimento, o parte de un alimento, capaz de proporcionar beneficios saludables, incluidos la prevención y el tratamiento de enfermedades.
  - d) Un alimento, o nutriente, que ofrece beneficios saludables, entre ellos la prevención y el tratamiento de enfermedades.

- 4. Señale la respuesta falsa en relación con los alimentos transgénicos:**
- a) En la comunidad internacional no existe un acuerdo unánime respecto a la aplicación de esta tecnología.
  - b) Los alimentos constituidos por organismos modificados genéticamente (OMG) podrían incrementar las alergias alimentarias como respuesta a la exposición a proteínas con las que el hombre no había tenido contacto previo.
  - c) Un ejemplo de alimento transgénico es el maíz Bt, cuya modificación genética consiste en incorporar al maíz el gen de la endotoxina Bt de *Bacillus thuringiensis*.
  - d) Los alimentos transgénicos no están sometidos a ninguna reglamentación especial ya que a nivel legislativo se consideran iguales que los alimentos convencionales.
- 5. ¿Qué temperatura debe asegurarse que alcanzan, como mínimo, los alimentos durante la cocción?**
- a) 50 °C en el interior del alimento, lo que implica que fuera del alimento la temperatura es aún mayor.
  - b) 70 °C en el interior del alimento, lo que implica que fuera del alimento la temperatura es aún mayor.
  - c) 120 °C en el interior del alimento, lo que implica que fuera del alimento la temperatura es aún mayor.
  - d) 60 °C en el interior del alimento, lo que implica que fuera del alimento la temperatura es aún mayor.
- 6. ¿Qué técnica de cocción húmeda sirve para dar un color dorado?**
- a) Rehogar.
  - b) Sofreír.
  - c) Saltear.
  - d) Pochar.
- 7. El salteado es una cocción en medio...**
- a) ...seco.
  - b) ...húmedo.
  - c) ...húmedo si se hace con aceite.
  - d) ...seco, siempre y cuando no se haga con aceite.

- 8. Señale la afirmación correcta en relación con los mecanismos que utiliza nuestro cuerpo para mantener el pH:**
- a) Utiliza un sistema de amortiguadores inorgánicos que neutralizan de forma inmediata el exceso de ácido.
  - b) Utiliza sistemas de compensación definitivos para evitar la alcalosis.
  - c) Utiliza un sistema de amortiguadores inorgánicos que neutralizan de forma inmediata el exceso de componentes básicos.
  - d) Utiliza un sistema de amortiguadores orgánicos y sistemas de compensación definitivos (como el sistema respiratorio que elimina ácidos volátiles y el riñón que elimina ácidos fijos).
- 9. ¿Cómo se denomina el proceso encargado de la transformación de los componentes alimentarios en moléculas que puedan absorberse?**
- a) Absorción.
  - b) Motilidad.
  - c) Secreción.
  - d) Digestión.
- 10. ¿Cuál es la fase de la deglución en la que la motilidad de este segmento conduce el bolo alimenticio hacia el estómago?**
- a) Fase faríngea.
  - b) Fase oral.
  - c) Fase esofágica.
  - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 11. Señale la respuesta incorrecta en relación con la interacción alimento-fármaco *versus* fármaco-alimento:**
- a) En las interacciones del alimento sobre el fármaco la respuesta farmacoterapéutica se puede ver afectada.
  - b) En las interacciones del fármaco sobre el alimento se puede ver comprometido el estado nutricional del paciente.
  - c) Debe evitarse tomar suplementos de hierro, tetraciclinas y quinolonas con lácteos ya que estos contienen calcio y caseína que inhiben su absorción.
  - d) Tomar antibióticos altera la flora bacteriana y afecta a la síntesis de la vitamina A.

- 12. Señale la afirmación correcta en relación con la expresión génica:**
- a) Es un proceso poco regulado.
  - b) Los factores relacionados con la dieta (por ejemplo la restricción calórica) no afectan a la expresión génica.
  - c) Los factores dietéticos afectan a la expresión génica solo indirectamente.
  - d) Los factores relacionados con la dieta y los factores dietéticos afectan a la expresión génica.
- 13. ¿Qué hay que tener en cuenta en relación con el requerimiento de nutrientes durante el embarazo?**
- a) La deficiencia de proteínas durante el embarazo tiene consecuencias adversas, entre ellas retraso en el crecimiento fetal.
  - b) En el embarazo único el metabolismo aumenta en promedio un 50 %.
  - c) Los valores altos en folato se asocian con abortos y nacimientos pretérmino, entre otros.
  - d) Los requerimientos de vitamina D aumentan tres veces durante el embarazo.
- 14. Señale la afirmación correcta en relación con las personas en edad geriátrica:**
- a) A medida que aumenta la edad, el gasto energético generalmente aumenta, principalmente por el aumento de la masa corporal (libre de grasa).
  - b) Se sugieren unas 100 kcal/kg de peso corporal como estimación aproximada y orientación general para las necesidades energéticas de las personas mayores.
  - c) La adecuación de la ingesta de energía de las personas mayores es independiente del control del peso corporal.
  - d) La ingesta de proteínas en personas mayores debe ser de al menos 1 g de proteína por quilo de peso corporal y día.
- 15. ¿Cómo se denomina la cantidad de alimento típicamente reportada en encuestas que es consumida de una sola vez, o bien típicamente usada comercialmente?**
- a) Ración de consumo.
  - b) Tamaño de porción.
  - c) Porción típica.
  - d) Porción racional.

**16. ¿Qué es un sistema de intercambio de alimentos?**

- a) Listas de alimentos unificados en un mismo valor de proteínas, hidratos de carbono, grasas y energía y en las que se puede elegir diferentes alimentos dentro de una misma lista.
- b) Listas de alimentos unificados en un mismo valor de proteínas, hidratos de carbono, grasas o energía y en las que se puede elegir diferentes cantidades de alimentos de todas las listas.
- c) Cantidad de alimento (dentro de un grupo de alimento) típicamente reportado en encuestas que es consumido de una sola vez.
- d) Ración de consumo o tamaño de ración de consumo.

**17. ¿Cuál es la recomendación de suplementación de vitamina B12 en personas que siguen una dieta vegana?**

- a) 1.000 µg una vez a la semana.
- b) 100 µg una vez a la semana.
- c) 1.000 µg dos veces a la semana.
- d) 2.000 µg dos veces a la semana.

**18. ¿Para qué se utiliza la ecuación de Mifflin?**

- a) Estimar la densidad corporal y poder calcular el porcentaje de masa grasa.
- b) Calcular el porcentaje de masa magra del organismo.
- c) Estimar las necesidades energéticas de una persona con obesidad a partir del peso ideal del paciente.
- d) Estimar las necesidades energéticas de una persona con obesidad a partir del peso real del paciente.

**19. ¿Qué es la *Línea fría* en la restauración colectiva hospitalaria?**

- a) Un proceso productivo que permite separar la elaboración del consumo y que requiere reducir la temperatura de los alimentos cocinados (en el centro del alimento) a 10 °C en menos de 2 horas y conservar en refrigeración a (10 °C) hasta el momento del servicio, en el que se regenerarán los platos hasta que alcancen la temperatura correcta para ser servidos.
- b) Un proceso productivo que permite cocinar grandes volúmenes de comida y que requiere cocinar a más de 10 °C, abatir el producto cocinado a -12 °C para poderlo congelar y usar en sucesivas ocasiones en el momento del servicio, en el que se regenerarán los platos hasta que alcancen la temperatura correcta para ser servidos.

- c) Un proceso productivo que permite cocinar grandes volúmenes de comida y que requiere de una cocción prolongada en un horno de convección y reducir la temperatura a -18 °C para poder regenerar de nuevo en el horno de convección los alimentos hasta el momento del servicio.
  - d) Un proceso productivo que permite separar la elaboración del consumo y que requiere reducir la temperatura de los alimentos cocinados (en el centro del alimento) a 10 °C en menos de 2 horas y conservar en refrigeración a 4 °C hasta el momento del servicio, en el que se regenerarán los platos hasta que alcancen la temperatura correcta para ser servidos.
20. **¿Cómo se denomina el tipo de prevención que actúa sobre las causas o determinantes de la enfermedad e intenta evitar que la enfermedad aparezca?**
- a) Prevención primaria.
  - b) Prevención secundaria.
  - c) Prevención terciaria.
  - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

**21. Señale la respuesta correcta respecto a la nutrición basada en la evidencia científica:**

- a) Es un modelo derivado de la medicina basada en la evidencia en el que se propone un método sistemático, explícito y transparente.
- b) Este método en ningún caso debería influir en la toma de decisiones de los dietistas-nutricionistas.
- c) No se debe tener en cuenta a la hora de hacer recomendaciones explícitas a pacientes.
- d) No es aplicable a la práctica clínica.

**22. Señale la afirmación correcta respecto a las pruebas de cribado o tamizaje nutricional:**

- a) Son pruebas diagnósticas.
- b) Deben hacerse después de la evaluación nutricional individualizada.
- c) Utilizadas de manera aislada, sin concurso de otras pruebas, son muy útiles.
- d) Sirven para seleccionar pacientes en riesgo y optimizar recursos sanitarios.

**23. Señale la afirmación correcta en cuanto a la valoración del estado nutricional:**

- a) Es un método para poder detectar el riesgo de malnutrición del paciente hospitalizado.
- b) Es un método para poder individualizar el tratamiento nutricional y/o dietético del paciente y requiere la recogida de datos personales y psicosociales, análisis de la composición corporal, historia dietética, historia clínica y antecedentes familiares, historial farmacológico, hematología, bioquímica y cálculo de los requerimientos energéticos y nutricionales.
- c) Es un método para poder individualizar las necesidades energéticas y nutricionales solo en pacientes con alguna patología.
- d) Es un método que únicamente requiere el análisis de la composición corporal, la recogida de la historia dietética, la historia clínica y los antecedentes familiares, el historial farmacológico y el cálculo de los requerimientos energéticos y nutricionales.

**24. ¿Qué ecuación se usa para el cálculo de la composición de la grasa corporal con técnicas de antropometría?**

- a) Siri.

- b) Perroult.
- c) Lorentz.
- d) Mifflin.

**25. Señale la respuesta correcta:**

- a) La dieta alta en residuos es una pauta alimentaria hiperproteica caracterizada por un contenido muy bajo de fibra tanto fermentable como no fermentable y alta en grasas totales y lactosa. Este tipo de dieta asegura todas las necesidades proteicas y de grasas del paciente.
- b) La dieta moderada baja en residuos es una pauta alimentaria normoproteica caracterizada por un contenido muy bajo de fibra no fermentable. Es una dieta que cubre todas las necesidades del paciente a medio y largo plazo.
- c) La dieta estricta con contenido bajo de residuos es una pauta alimentaria normoproteica caracterizada por un contenido muy bajo de residuos (fibra tanto fermentable como no fermentable, grasas totales y lactosa). Puede conllevar déficits nutricionales si se sigue durante mucho tiempo.
- d) La dieta con contenido bajo de fibra es una pauta alimentaria hiperproteica e hipercalórica caracterizada por un contenido bajo de fibra no fermentable, grasas totales y lactosa. Puede conllevar déficits nutricionales si se sigue durante mucho tiempo.

**26. La fase cuarta de una dieta progresiva es una dieta terapéutica indicada en...**

- a) ...pacientes con cirugía maxilofacial, pérdida de piezas dentales y, en general, en pacientes con dificultades en la masticación.
- b) ...pacientes con cáncer de esófago o problemas en el acto de deglución.
- c) ...pacientes con Parkinson o enfermedades neurodegenerativas.
- d) ...pacientes que precisan una digestión fácil y deben proteger las funciones del tracto gastrointestinal.

**27. Señale la afirmación correcta:**

- a) La dieta progresiva está indicada en pacientes que han sido sometidos a una intervención quirúrgica o que han estado alimentados por nutrición parenteral.
- b) La dieta progresiva cuenta con una primera fase de dieta líquida donde se pueden tomar líquidos, sopas, purés de verduras ligeros y yogures líquidos.
- c) La dieta de textura triturada está indicada en pacientes que han estado alimentados por nutrición enteral o parenteral.

*d) La dieta de masticación fácil es una dieta terapéutica indicada en pacientes con gastrectomía parcial.*

**28. En una dieta basal, ¿cuál es la cantidad mínima de fibra que hay que asegurar?**

- a) 24 gramos cada 1.000 kcal o 45 gramos de fibra como mínimo al día.*
- b) 30 gramos cada 1.000 kcal o 55 gramos de fibra como mínimo al día.*
- c) 14 gramos cada 1.000 kcal o 25 gramos de fibra como mínimo al día.*
- d) 10 gramos cada 1.000 kcal o 14 gramos de fibra como mínimo al día.*

**29. Señale la afirmación correcta:**

- a) La histidina es un aminoácido esencial que hay que tener en cuenta a la hora de calcular las necesidades proteicas de un adulto en un hospital.
- b) El agua es la que permite que la fibra pueda tener efectos beneficiosos sobre la salud humana, mejorar el tránsito intestinal, reducir el colesterol total y mejorar el control glucémico.
- c) Para poder garantizar las necesidades de calcio en la dieta es fundamental asegurar las necesidades de vitamina D que debe ser activada en el hígado.
- d) Las vitaminas y minerales son nutrientes termolábiles y sensibles a la luz y al aire.

**30. Señale la afirmación correcta en relación con las dietas hospitalarias:**

- a) El libro o código de dietas ofrece información nutricional de las dietas hospitalarias y de la trazabilidad de los alimentos que se cocinan en la cocina y que conforman la dieta.
- b) Las dietas hospitalarias son todas deficitarias en alguno de los nutrientes ya que se usan para tratar patologías concretas.
- c) El libro o código de dietas es un documento de consenso usado en todos los hospitales del país donde están las denominaciones de las dietas hospitalarias consensuadas y normalizadas.
- d) Las dietas hospitalarias deben tener una composición nutricional completa, tratar patologías y/o síntomas, evaluar la tolerancia digestiva y respetar las creencias ideológicas y/o religiosas.

**31. Señale la afirmación correcta en la valoración del consumo alimentario:**

- a) El cuestionario selectivo de frecuencias de consumo es un método de valoración cuantitativo que tiende a sobreestimar la alimentación del paciente.
- b) El recuerdo de 24 horas es un método de valoración del consumo alimentario que estima con bastante fiabilidad cuantitativa y cualitativamente la alimentación del paciente.
- c) El registro alimentario de 72 horas es el método más indicado para valorar el consumo alimentario de un paciente en el ingreso hospitalario.
- d) La historia dietética es un método de entrevista, retrospectivo y cuantitativo, cuya validez está fuertemente influida por las cualidades del entrevistador y el entrevistado, el rigor del protocolo y las técnicas de estimación de la ingesta.

- 32. Señale la afirmación falsa en relación con las dietas de contenido alto en fibra:**
- a) Está indicada en personas con sobrepeso u obesidad.
  - b) Está indicada en personas con una enfermedad cardiovascular.
  - c) Está indicada en personas con diabetes.
  - d) Está indicada en personas con una enfermedad renal crónica avanzada en el tratamiento renal sustitutivo.
- 33. ¿Cuál es la indicación de dieta en una pancreatitis leve o grave en fase de remisión y en una enfermedad hepatobiliar?**
- a) Dieta líquida.
  - b) Dieta de digestión fácil.
  - c) Dieta de textura pastosa.
  - d) Dieta de textura triturada.
- 34. Señale la afirmación correcta en relación con el síndrome del vaciamiento rápido (*dumping*):**
- a) El síndrome del vaciado rápido consiste en una pérdida de la función del esófago y se presenta durante los primeros 15 a 30 minutos o incluso hasta una hora después de la ingesta.
  - b) El síndrome del vaciado rápido consiste en una pérdida de la función de reservorio del duodeno y se presenta de 90 a 180 minutos después de la ingesta.
  - c) El síndrome del vaciado rápido consiste en una pérdida de la función de reservorio del colon debido a una estenosis en el ano que provoca falta de reflejo en el proceso de defecación.
  - d) El síndrome del vaciado rápido consiste en una pérdida de la función de reservorio del estómago y se presenta durante los primeros 15 a 30 minutos o incluso hasta una hora después de la ingesta.

- 35. Señale la afirmación correcta en relación con una gastroenteritis que cursa con diarrea y no con vómitos:**
- a) Se recomienda iniciar con una dieta absoluta con reposición de líquidos y electrolitos durante 24-48 horas y posteriormente iniciar una dieta progresiva evaluando al paciente según la tolerancia.
  - b) Se recomienda iniciar con la fase cuarta de una dieta progresiva evaluando al paciente según la tolerancia.
  - c) Se recomienda iniciar una dieta de masticación fácil evaluando al paciente según la tolerancia.
  - d) Se recomienda la supresión de la alimentación oral (ayuno) con reposición de líquidos y electrolitos durante 24-48 horas para poder iniciar una dieta de fácil digestión evaluando al paciente según la tolerancia.
- 36. Señale la afirmación correcta en relación con la dieta que debería seguir un paciente de cirugía reciente por laringectomía supraglótica:**
- a) Lo más recomendable es prescribir una dieta de textura de masticación fácil.
  - b) El paciente debe ser evaluado para una nutrición enteral y, posteriormente, debe iniciar una dieta de textura de masticación fácil.
  - c) El paciente debe ser evaluado para una nutrición parenteral y, posteriormente, debe iniciar una nutrición enteral.
  - d) El paciente debe ser evaluado para una nutrición enteral y, posteriormente, se debe adaptar la textura de la dieta en función de la capacidad deglutoria.
- 37. ¿Qué tipo de dieta se debe prescribir al inicio en una cirugía maxilofacial de glosectomía parcial?**
- a) Dieta semisólida.
  - b) Dieta líquida y suplementos nutricionales.
  - c) Dieta de textura triturada.
  - d) Dieta estricta de contenido bajo en residuos.

- 38. ¿Cuáles son los nutrientes que deben controlarse en la dieta de un paciente con enfermedad renal crónica avanzada en situación de predialisis?**
- a) Solo las proteínas, los hidratos de carbono, la fibra, el sodio y el potasio.
  - b) Solo las proteínas, los hidratos de carbono, la fibra, el sodio, el potasio y la vitamina C.
  - c) Al menos las proteínas, los hidratos de carbono en caso de nefropatía diabética, el perfil de ácidos grasos, el fósforo, el calcio, el sodio y el potasio (en caso de tener hiperpotasemia).
  - d) Solo las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, la fibra, el sodio, el potasio y la vitamina C.
- 39. ¿Qué dieta requiere un paciente en hemodiálisis?**
- a) Hiperproteica y baja en calcio.
  - b) Hiperproteica y baja en fósforo.
  - c) Hiperproteica y rica en fósforo.
  - d) Hipoproteica y baja en azúcares a causa del líquido de diálisis.
- 40. ¿En qué se basa el tratamiento de la osteodistrofia renal y el hiperparatiroidismo secundario?**
- a) En fármacos inmunosupresores y corticoides.
  - b) Es suficiente una dieta baja en proteínas.
  - c) En una dieta baja en fósforo y en la toma de fármacos como la vitamina D activa y quelantes del fósforo.
  - d) En una dieta rica en vitamina D, calcio y fósforo.
- 41. Señale la afirmación correcta en cuanto a la fructosa:**
- a) Se absorbe por transporte activo y entra más lentamente en sangre, de ahí que los pacientes diabéticos puedan tomar fructosa de forma controlada.
  - b) Se absorbe por difusión pasiva.
  - c) Requiere un proceso de digestión por medio de la enzima amilasa previo a su absorción intestinal.
  - d) Los pacientes diabéticos con riesgo de retinopatía diabética solo deberían tomar fructosa para mejorar los síntomas derivados de la enfermedad.

**42. Señale la afirmación correcta en relación con las consecuencias a largo plazo sobre la salud de la diabetes:**

- a) Los pacientes diabéticos bien tratados no tienen factores de riesgo asociados derivados de la diabetes.
- b) La diabetes puede provocar problemas renales y enfermedades obstructivas respiratorias.
- c) La diabetes puede provocar daños en la retina, neurológicos y renales.
- d) Los pacientes diabéticos acaban desarrollando obesidad e hipertensión arterial.

**43. Señale la afirmación correcta en relación con la dieta para la hiperuricemia:**

- a) Los objetivos nutricionales de la dieta son alcanzar un peso corporal adecuado, promover una dieta equilibrada basada en el consumo de alimentos bajos en purinas, tomar mucho líquido, evitar el consumo de alcohol y promover ayunos prolongados cuando aparecen los ataques de gota.
- b) Los objetivos nutricionales de la dieta son alcanzar un peso corporal adecuado.
- c) Los objetivos nutricionales de la dieta son alcanzar un peso corporal adecuado, promover una dieta equilibrada basada en el consumo de alimentos bajos en purinas, tomar mucho líquido, evitar el consumo de alcohol y evitar los ayunos prolongados.
- d) Los objetivos nutricionales de la dieta son alcanzar un peso corporal adecuado a través de la promoción de ayunos de 48-72 horas y, una vez reducido el ácido úrico, iniciar una dieta de contenido bajo en grasas totales y minerales.

**44. ¿En qué casos está indicada la dieta cetogénica?**

- a) En la pérdida rápida de peso indicada en cuadros de epilepsia refractaria.
- b) En pacientes que desean perder peso.
- c) En pacientes diabéticos mal controlados que desean perder peso.
- d) En pacientes que siguen una paleodieta.

- 45. ¿Con qué dieta se puede mejorar la hipercolesterolemia, que es un factor de riesgo cardiovascular?**
- a) Baja en colesterol.
  - b) Baja en grasas saturadas.
  - c) Baja en colesterol procedente de huevos, carnes, vísceras y mariscos.
  - d) Muy baja en grasas omega 9.
- 46. Señale qué dieta ofrece mejores resultados en la enfermedad cardiovascular:**
- a) Dieta vegana o dieta mediterránea.
  - b) Dieta macrobiótica.
  - c) Dieta con control de proteínas y contenido bajo en minerales.
  - d) Dieta baja en colesterol.
- 47. Señale la afirmación correcta en relación con las dietas hipocalóricas para tratar la obesidad:**
- a) Las dietas muy bajas en calorías suelen aportar entre 1.200 y 1.800 kcal/día.
  - b) Las dietas muy bajas en calorías suelen aportar entre 1.200 y 1.500 kcal/día.
  - c) Las dietas muy bajas en calorías suelen aportar menos de 800 kcal/día.
  - d) Las dietas bajas en calorías suelen aportar menos de 500 kcal/día.
- 48. Señale la afirmación falsa en relación con los trastornos de la conducta alimentaria (TCA):**
- a) Los TCA muestran una gran variabilidad en su presentación y en su gravedad, lo que condiciona las diferentes consideraciones terapéuticas y la individualización del tratamiento.
  - b) Es necesario un enfoque multidisciplinar y altamente especializado.
  - c) El equipo de profesionales está formado únicamente por psicólogos, psiquiatras y dietistas-nutricionistas.
  - d) Puede ser necesaria la intervención de médicos de familia, terapeutas ocupacionales y otros profesionales según su especialidad.

- 49. ¿De qué trastorno son característicos los episodios recurrentes de atracones, los comportamientos compensatorios inapropiados y recurrentes para evitar un aumento de peso y la autoevaluación influenciada indebidamente por el peso y la constitución corporal?**
- a) Bulimia nerviosa.
  - b) Anorexia nerviosa.
  - c) Ortorexia.
  - d) Trastorno del atracón.
- 50. ¿Cómo se define *atración* en el trastorno por atracón?**
- a) Episodios recurrentes de atracones sin comportamientos compensatorios inapropiados asociados. Se revisan también otros cuadros clínicos emergentes.
  - b) Una ingesta excesiva de alimentos durante un periodo corto de tiempo, de al menos dos horas, en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un tiempo similar y en las mismas circunstancias, y en el que existe una sensación de pérdida de control sobre la ingesta de alimentos.
  - c) Una ingesta de al menos dos kilos de alimentos durante un periodo corto de tiempo, de al menos tres horas, en el que existe una sensación de pérdida de control sobre la ingesta de alimentos.
  - d) Una ingesta excesiva de alimentos durante un periodo corto de tiempo, de al menos dos horas, en cantidad cada vez superior a las ingestas anteriores.
- 51. Señale la afirmación falsa en relación con las conductas compensatorias purgativas propias de la anorexia nerviosa (AN):**
- a) Pueden condicionar complicaciones locales como caries, gingivitis, enfermedad periodontal, broncoaspiración, reflujo gastroesofágico o esofagitis.
  - b) Pueden condicionar complicaciones como el síndrome de Mallory-Weiss, el síndrome de Boerhaave, el colon catártico, el prolapsus rectal, las hemorroides y el signo de Russell.
  - c) Pueden condicionar complicaciones sistémicas como trastornos hidroelectrolíticos y del equilibrio ácido-base, manifestaciones neurológicas, cardíacas o renales.
  - d) Pueden condicionar la aparición de cáncer de estómago, cáncer de colon, diverticulitis o pancreatitis.

- 52. ¿Cuál es uno de los objetivos del tratamiento de la bulimia nerviosa?**
- a) El aumento de las conductas purgativas.
  - b) Impulsar las ideas disfuncionales respecto al peso y la imagen.
  - c) No tratar la sintomatología asociada.
  - d) El desarrollo de unas pautas de alimentación normalizadas.
- 53. Señale la respuesta correcta respecto al tratamiento ambulatorio en la anorexia nerviosa en el adulto:**
- a) Es fundamental para el éxito futuro obtener una relación de confianza que posibilite la colaboración voluntaria.
  - b) Hay que aumentar el peso corporal de los pacientes indistintamente de su peso ideal.
  - c) La familia no desempeña un papel importante en el proceso de recuperación.
  - d) Los atracones se deben atacar desde el punto de vista terapéutico.
- 54. Señale la afirmación correcta en cuanto a los deportistas:**
- a) Tienen menos riesgo de sufrir trastornos de conducta alimentaria (TCA) clínicos o subclínicos que los no deportistas.
  - b) Existe más riesgo de TCA en los que hacen deportes estéticos (gimnasia rítmica, ballet, patinaje, etc.) que en los que practican otros deportes.
  - c) No es preciso controlar y organizar la actividad física.
  - d) La regulación de la actividad física y su utilización como incentivo no debería incorporarse en el tratamiento de deportistas con TCA.
- 55. Señale la afirmación correcta en relación con la suplementación nutricional de los niños con colestasis:**
- a) Se debe centrar en proporcionar un incremento total de calorías, lípidos y proteínas y evitar los períodos prolongados de ayuno.
  - b) En el caso de los lactantes con colestasis no es necesario optimizar el soporte nutricional para prevenir y tratar las deficiencias nutricionales.
  - c) No es relevante que este tipo de pacientes estén sometidos a períodos de ayuno.
  - d) Se debe centrar en proporcionar únicamente una cantidad adecuada de hidratos de carbono y potenciar los períodos de ayuno.
- 56. ¿A qué puede deberse la desnutrición que experimentan los niños con colestasis?**

- a) Únicamente a una mala digestión.
  - b) Únicamente a una mala absorción de nutrientes.
  - c) Únicamente a una mayor demanda metabólica.
  - d) A una mala digestión, a una mala absorción de nutrientes y a una mayor demanda metabólica.
- 57. ¿Cuál de las respuestas siguientes corresponde a las posibles vías de nutrición enteral (sonda u ostomía)?**
- a) Estómago, porción pospilórica del intestino (habitualmente el yeyuno) o colon.
  - b) Estómago, porción pospilórica del intestino (habitualmente el yeyuno) o íleon.
  - c) Estómago, porción pospilórica del intestino (habitualmente el yeyuno), duodeno o íleon.
  - d) Estómago y porción pospilórica del intestino (habitualmente el yeyuno).

- 58. En la nutrición parental se distinguen dos tipos de nutrición parental según...**
- a) ...la vía de acceso al tramo del tracto gastrointestinal.
  - b) ...la vía de acceso al torrente circulatorio.
  - c) ...el tipo de fórmulas usadas para la nutrición parenteral.
  - d) ...si es nutrición parenteral central, en la que se usa una vía venosa del brazo, o si es nutrición parental periférica, en la que se usa una arteria de gran calibre.
- 59. Señale la afirmación correcta en relación con la nutrición enteral por sonda:**
- a) La colocación de la sonda nasogástrica y de la nasoyeyunal se puede llevar a cabo por personal entrenado a pie de cama, si bien es necesario confirmar que está colocada correctamente.
  - b) La colocación de la sonda nasogástrica se puede llevar a cabo por personal entrenado a pie de cama. La sonda nasoyeyunal necesita una colocación quirúrgica, radiológica o endoscópica.
  - c) La colocación de la sonda nasogástrica y de la nasoyeyunal se debe llevar a cabo de forma quirúrgica, radiológica o endoscópica.
  - d) La colocación de la sonda nasoyeyunal se debe llevar a cabo de forma quirúrgica, si bien es necesario confirmar que está colocada correctamente.
- 60. Señale la afirmación correcta:**
- a) El etiquetado nutricional es una cuestión de salud pública y es una responsabilidad sanitaria de los profesionales de la nutrición y la dietética.
  - b) Las cifras actuales en cuanto a sobrepeso son alarmantes en algunos países de la UE pero no en España.
  - c) Todas las empresas están obligadas a señalar en sus productos la información nutricional por 100 ml/gr.
  - d) Desde 2008 la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha trabajado en la reformulación de alimentos pero no de bebidas.

## Preguntas de reserva

---

**61. Señale la respuesta correcta en relación con lo que establece el artículo 1 de la Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica:**

- a) La presente Ley tiene por objeto la regulación de los derechos y obligaciones de los pacientes, usuarios y profesionales, así como de los centros y servicios sanitarios públicos, en materia de autonomía del paciente y de información y documentación clínica.
- b) La presente Ley tiene por objeto la regulación de los derechos de los pacientes, usuarios y profesionales, así como de los centros y servicios sanitarios, públicos y privados, en materia de autonomía del paciente y de información y documentación clínica.
- c) La presente Ley tiene por objeto la regulación de los derechos y obligaciones de los pacientes, usuarios y profesionales, así como de los centros y servicios sanitarios, públicos y privados, en materia de autonomía del paciente y de información y documentación clínica.
- d) La presente Ley tiene por objeto la regulación de las obligaciones de los pacientes, usuarios y profesionales, así como de los centros y servicios sanitarios, públicos y privados, en materia de autonomía del paciente y de información y documentación clínica.

**62. Señale la respuesta incorrecta en relación con la adenohipófisis:**

- a) Todas las hormonas de la adenohipófisis son de naturaleza peptídica.
- b) La liberación de las hormonas de la adenohipófisis depende de los factores estimulantes o inhibidores producidos por el hipotálamo.
- c) Todas las hormonas de la adenohipófisis actúan sobre las glándulas endocrinas.
- d) La hormona de crecimiento secretada por la adenohipófisis actúa directamente sobre el hueso.

**63. ¿Cómo se denominan las células de las glándulas oxínticas que secretan ácido y factor intrínseco?**

- a) Células D.
- b) Células principales.
- c) Células parietales.
- d) Células G.

- 64. Señale la afirmación incorrecta en relación con los mecanismos absortivos de los hidratos de carbono de un enterocito:**
- a) La absorción de glucosa se realiza por transporte activo secundario al del sodio utilizando la proteína transportadora SGLUT-1.
  - b) La absorción de fructosa se da por difusión facilitada a través de GLUT-5.
  - c) La absorción de galactosa se realiza por transporte activo secundario al de sodio utilizando la proteína transportadora GLUT-5.
  - d) La salida de glucosa, galactosa y fructosa es mediada por otro transportador, el GLUT-2.
- 65. Señale la respuesta correcta en relación con la fertilidad en edad reproductiva:**
- a) La deficiencia de vitamina D puede asociarse con infertilidad únicamente en mujeres.
  - b) El calcio es importante en hombres para la espermatogenia, la motilidad espermática, la hiperactivación y las reacciones del acrosoma.
  - c) La deficiencia de vitamina D no es un factor que afecte a la fertilidad masculina.
  - d) Todas las respuestas anteriores son correctas.
- 66. En la dieta indicada para un paciente diabético es importante controlar los alimentos ricos en hidratos de carbono sencillos y complejos. Además, ¿qué es importante para mejorar las glucemias?**
- a) Que la dieta sea baja en sodio y no se tomen alimentos ricos en sodio.
  - b) Que la dieta aporte al menos el doble de las necesidades de vitamina E.
  - c) Que la dieta aporte 55 gramos de fibra cada 1.000 kcal.
  - d) Que la dieta aporte líquido suficiente en forma de agua, caldos vegetales y zumos.
- 67. ¿Cuál de las siguientes sustancias está en la lista legal de sustancias que pueden causar reacciones adversas (alergias y otras reacciones autoinmunes o intolerancias)?**
- a) Melocotón.
  - b) Gramíneas.
  - c) Leche y lactosa.
  - d) Arroz.

- 68. Señale la afirmación correcta en la nutrición enteral por sonda o gastrostomía:**
- a) Lo más frecuente es el empleo de fórmulas poliméricas. Las oligoméricas se reservan para cuadros malabsortivos o de intolerancia a la fórmula polimérica.
  - b) Lo más frecuente es el empleo de fórmulas oligoméricas. Las poliméricas se reservan para cuadros malabsortivos o de intolerancia a la fórmula oligomérica.
  - c) Las fórmulas poliméricas tienen un riesgo mayor de obstrucción de la sonda que el empleo de dietas trituradas y tamizadas.
  - d) Las fórmulas poliméricas tienen un riesgo mayor de contaminación bacteriana durante la elaboración que las dietas trituradas y tamizadas.
- 69. Señale la respuesta falsa en relación con la nutrición en la fibrosis quística en niños:**
- a) Es importante identificar la fibrosis quística en niños en los primeros días de vida para que la intervención médica y nutricional pueda comenzar de inmediato, con el fin de reducir el riesgo de no lograr un crecimiento normal.
  - b) Para los bebés con fibrosis quística se recomiendan visitas a la clínica cada una o dos semanas hasta que se establezca una evidencia de nutrición adecuada.
  - c) Los sólidos no deben introducirse a la misma edad que se recomienda para la población sin fibrosis quística.
  - d) Debe recomendarse educación nutricional y asesoramiento conductual a todas las familias de bebés con fibrosis quística.
- 70. Señale la afirmación falsa en cuanto a la desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE):**
- a) La etiología de la DRE es multifactorial, compleja y en la mayoría de los casos está relacionada con la inflamación.
  - b) Las causas de la DRE están derivadas de unos hábitos alimentarios no saludables.
  - c) El diagnóstico de la DRE se debe llevar a cabo con métodos de cribado nutricional validados y apropiados a la población de estudio.
  - d) El objetivo del tratamiento dietético en la DRE es cubrir la totalidad de los requerimientos nutricionales del paciente tan pronto como sea posible.

**71. ¿Qué se puede encontrar en las fórmulas enriquecidas en inmunomoduladores utilizados en los posoperativos en pacientes?**

- a) Solo arginina.
- b) Ácidos grasos saturados.
- c) Solo ribonucleótidos.
- d) Arginina, ácidos grasos omega-3 y ribonucleótidos.

**72. Señale la respuesta incorrecta en relación con la inmunonutrición:**

- a) La alteración en el sistema inmunitario se da precozmente cuando hay una reducción de la ingesta de micronutrientes.
- b) La vitamina A, así como otros retinoides relacionados, tiene un papel muy importante en la regulación del sistema inmunitario tanto innato como secundario.
- c) La vitamina C es un modulador potente del sistema inmunitario sobre todo en forma de 1,25-OHD<sub>3</sub>.
- d) El zinc tiene un efecto directo sobre el número y la función de macrófagos, especialmente en su función fagocítica.







