

## EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN INFANTIL DEL PERSONAL SANITARIO

(elija la respuesta correcta)

### Lactancia materna (LM): Necesidades nutricionales.

1	La LM es el alimento de mejor calidad para el recién nacido cuando la madre no está desnutrida	V	F
2	Durante el segundo año de vida, la leche materna es de buena calidad	V	F
3	Si la madre toma amoxicilina deberíamos suspender transitoriamente la LM	V	F
4	Si la madre está recibiendo tratamientos de quimioterapia o radioterapia puede continuar con la LM	V	F
5	Se recomienda la LM como único alimento hasta los 6 meses	V	F
6	Se recomienda la LM como único alimento hasta los 3 meses	V	F
7	Un recién nacido normal no debe recibir nada más que LM	V	F
8	Se ha de ofrecer agua además de la LM a partir del mes	V	F
9	El calostro es despreciable desde el punto de vista nutricional	V	F
10	La composición de la leche madura es similar al calostro en cuanto a la cantidad de proteína total	V	F
11	La cantidad de lactosa de la leche de transición es algo inferior a la de la leche madura	V	F
12	La composición de la leche madura en contenido proteica es 40% de caseína y 60% de suero láctico	V	F
13	Es excesivo poner al pecho más de 8 veces al día	V	F
14	Una correcta posición al amamantar evita generalmente las grietas	V	F
15	Se debe suspender la LM si aparece una mastitis	V	F
16	Se debe suspender la LM cuando el bebé tiene diarrea	V	F
17	Se recomienda LM si en gemelos	V	F
18	Se debe suspender la LM si la madre se queda de nuevo embarazada	V	F
19	La leche materna se puede conservar 48 h entre 0 y 4° C	V	F
20	Si se ha de conservar durante más tiempo, ¿se debería congelar a -20° C?	V	F
21	Una vez descongelada se puede mantener algunas horas más en el refrigerador	V	F
22	Las necesidades calóricas correctas totales en Kcal/kg/día según la edad son:		
	▶ 2 meses 110 <input type="checkbox"/>	▶ 4 años 87-89 <input type="checkbox"/>	
	▶ 8 meses 104 <input type="checkbox"/>	▶ Adulto 47 <input type="checkbox"/>	

### Lactancia Artificial: diferencia entre las distintas leches comerciales y sus indicaciones.

1	Todas la formulas lácteas son iguales, semejantes y no hay características diferenciales entre ellas	V	F
2	No es necesario incidir en cómo se han de preparar los biberones porque las madres tienen suficientes conocimientos	V	F
3	Las fórmulas de inicio (FI) se recomiendan entre los 0 a 4-6 meses	V	F
4	Las fórmulas de continuación se recomiendan de los 4-6 meses a un año	V	F
5	Las fórmulas de crecimiento(FC) se recomiendan de 1 a 3 años	V	F
6	La fuente de proteínas de la FI son purificados de leche de vaca, suero de leche y caseína	V	F
7	Las FC están fortificadas con hierro, vitaminas y minerales y pueden contener jarabe de maíz, lactosa y sacarosa	V	F
8	Las FI en polvo vienen diseñadas para su constitución en agua al 13 % ( 1 cacito rasado de 4,5 gr por cada 30 ml de agua hervida)	V	F
9	Se ofrecerá, por regla general 25-30 ml de formula por kilo de peso y toma	V	F
10	Se puede reconstituir la leche con agua de grifo o mineral indistintamente	V	F
11	En el caso de utilizar aguas minerales las de primera elección serían las de mineralización fuerte	V	F
12	Se puede guardar la leche ya reconstituida durante 24 horas en un termo	V	F
13	El microondas resulta un excelente sistema para la esterilización de biberones	V	F
14	Si la leche infantil esta enriquecida con Vitamina D no es necesario el suplemento oral	V	F
15	De fórmulas especiales (FE): ante todo niño que regurgita se debe recomendar una formula antirreflujo	V	F
16	Las fórmulas sin lactosa se deben utilizar tras un proceso de gastroenteritis agua	V	F
17	Las fórmulas de soja han de ser suplementadas con metionina, L-carnitina y hierro y cinc	V	F
18	Fórmulas hidrolizadas (FH): se considera una fórmula con hidrolizado proteico extenso cuando sus péptidos tienen un peso molecular		
	▶ menor de 3000 daltons <input type="checkbox"/>	▶ menor de 5000 daltons <input type="checkbox"/>	
19	Las FE son dietas sintéticas y se pueden utilizar en casos de cólicos del lactante	V	F
20	Es un error indicar una fórmula anticólico para llanto de un bebe sin saber cuál es su causa real	V	F

21	Es un indicador de soporte nutricional si:	V	F
	▶ Inadecuada ganancia ponderal de más de un mes en menores de 2 años	V	F
	▶ Pérdida o estancamiento ponderal durante más de tres meses en niños mayores de 2 años	V	F
	▶ Pérdida de dos rangos de percentil de peso para la edad	V	F
	▶ Pliegue tricipital repetidamente inferior al p3 para la edad	V	F
	▶ Disminución de la velocidad de crecimiento superior a 2 cm por año	V	F

### Alimentación complementaria (AC): calendario, cantidades y composición.

1	Las recomendaciones sobre AC varían según las culturas y los países	V	F
2	Es un error no introducir la AC antes de los 6 meses	V	F
3	Generalmente, a partir de los 4 meses la LM no cubre los requerimientos nutricionales de los lactantes y se deben administrar suplementos	V	F
4	A partir de los 8 meses por regla general, ya pueden comenzar a masticar	V	F
5	Si no se introducen alimentos sólidos y grumosos antes de los 10 meses aumenta el riesgo de la no aceptación posterior	V	F
6	Existe un fundamento científico para el orden de introducción de la AC	V	F
7	Está prohibida la introducción de las legumbres antes del año de edad	V	F
8	La mayoría de las sociedades científicas no recomiendan la introducción de la leche de vaca antes de los 12 meses	V	F
9	Cuando el niño empieza con leche de vaca se recomienda que sea semidesnatada	V	F
10	En la actualidad el gluten se recomienda:		
	▶ No antes de los 4 <input type="checkbox"/>	▶ No tiene beneficios la introducción del gluten mientras estamos con LM <input type="checkbox"/>	
	▶ No más tarde de los 7 meses <input type="checkbox"/>	▶ La introducción del gluten no aporta ventajas que sea gradual <input type="checkbox"/>	
	▶ Más tarde de los 8 meses <input type="checkbox"/>	▶ Si en la familia hay algún niño celiaco, al hermano hay que retrasarle la introducción <input type="checkbox"/>	
11	Si el bebé no toma adecuadamente las frutas, se puede endulzar con miel natural	V	F
12	A partir de los 6 meses se puede introducir preparados que contengan cacao	V	F
13	No se debe administrar más de 2 gramos de sal a los purés	V	F
14	El uso de tarritos comerciales esporádico o continuado es seguro	V	F
15	Los purés de verduras pierden propiedades alimenticias si se congelan	V	F
16	La introducción de AC antes de los 4 meses no se asocia a riesgo de obesidad en la edad adulta	V	F
17	Durante el primer año de vida, el uso de verduras de hoja verde no debe ser mayor del 40 % del contenido total del puré	V	F
18	Son mejores las papillas de 8 cereales que las de 4 cereales	V	F
19	Podemos variar la composición de las frutas en las papillas según la consistencia de las heces	V	F
20	Se pueden tomar zumos comerciales sin restricción	V	F
21	Las recomendaciones de calcio diaria son de 600 mgr/ día	V	F
22	Las necesidades energéticas en el segundo año de vida son mayores que el primero	V	F
23	El primer año de vida un niño debe beber al menos 100 ml de agua	V	F
24	Un niño no puede estar 9 horas sin comer por riesgo de hipoglucemia	V	F

### Papel de la nutrición en la prevención y desarrollo de la obesidad

1	Se debería realizar el diagnóstico de obesidad-sobrepeso por debajo de los 3 años	V	F
2	Se debería calcular el IMC de forma rutinaria	V	F
3	Es útil la medida de la circunferencia abdominal en relación a la talla en la infancia	V	F
4	Un lactante con peso excesivo no supone un riesgo para su salud en la edad adulta	V	F
5	Los hábitos alimentarios se deben adquirir desde los primeros años de la vida del niño	V	F
6	El desayuno debe aportar todos los nutrientes necesarios para un adecuado rendimiento con todos los principios inmediatos	V	F
7	Si el niño no desayunara se podría complementar de forma equilibrada la dieta en el resto de tomas	V	F
8	Se puede prescindir de la toma de media mañana durante esta etapa infantil	V	F
9	Las bebidas refrescantes se pueden ofrecer diariamente sin restricción	V	F
10	Realizar las comidas en familia y evitando que el niño coma sólo con la televisión y otro tipo de consolas o móviles no influye en el desarrollo de la obesidad	V	F
11	La comida rápida se debe comer esporádicamente y no debe estar incorporada en los hábitos dietéticos del niño	V	F
12	Debemos comer cuatro piezas de verdura más fruta al día	V	F
13	Se deben recomendar alimentos light a los niños a partir del año de vida	V	F

14	El ejercicio físico es fundamental en la prevención de la salud cardiovascular desde la infancia. Se debe practicar 2 veces/semana	V	F
15	No se considera necesario realizar campañas de prevención de hábitos alimentarios saludables desde la escuela	V	F
16	Los probióticos son microorganismos vivos que al ser ingeridos producen beneficios en su salud en los siguientes aspectos:		
	▶ Acortar la duración de la diarrea infecciosa <input type="checkbox"/>	▶ Prevenir la intolerancia a la lactosa secundaria a gastroenteritis <input type="checkbox"/>	
	▶ Prevención de la diarrea asociada a antibióticos <input type="checkbox"/>	▶ Prevención y tratamiento de la alergia alimentaria <input type="checkbox"/>	
	▶ Coadyuvante en el tratamiento erradicador del <i>Helicobacter pylori</i> <input type="checkbox"/>	▶ Fibrosis quística <input type="checkbox"/>	
	▶ Coadyuvante en el tratamiento erradicador del <i>Clostridium difficile</i> <input type="checkbox"/>	▶ Enfermedad inflamatoria intestinal <input type="checkbox"/>	
17	Los prebióticos son sustancias no vivas que una vez ingeridas promueven en el colon la formación de bacterias naturales intestinales	V	F
18	Existen preparados en el mercado que combinan probióticos y prebióticos: simbióticos	V	F

## Influencia en el conocimiento y prescripción

1	En el último mes ¿ha leído algún artículo científico sobre nutrición infantil? Cuántos		
	▶ No <input type="checkbox"/>	▶ 3 a 5 <input type="checkbox"/>	
	▶ 1 a 3 <input type="checkbox"/>	▶ Más de 5 <input type="checkbox"/>	
2	¿Cuántas veces le informa la industria de promedio en un mes sobre Nutrición?		
	▶ Nunca <input type="checkbox"/>	▶ 3 a 5 <input type="checkbox"/>	
	▶ 1 a 3 <input type="checkbox"/>	▶ Más de 5 <input type="checkbox"/>	
3	¿Cómo suele informarse sobre nutrición infantil?		
	▶ Cursos <input type="checkbox"/>	▶ Industria Farmacéutica <input type="checkbox"/>	
	▶ Lectura de artículos <input type="checkbox"/>	▶ Congresos <input type="checkbox"/>	
4	¿Cuántas veces realiza Ud. recomendaciones a sus pacientes/clientes al mes sobre nutrición?		
	▶ Nunca <input type="checkbox"/>	▶ 5 a 10 <input type="checkbox"/>	
	▶ 1 a 5 <input type="checkbox"/>	▶ Más de 10 <input type="checkbox"/>	
5	Quién cree que influye más en los hábitos sobre nutrición de los niños en el primer año de vida, señale una o varias opciones:		
	▶ Enfermera centro de salud <input type="checkbox"/>	▶ Publicidad en revistas <input type="checkbox"/>	
	▶ Pediatra del Centro de Salud <input type="checkbox"/>	▶ Familiares o amigos del entorno <input type="checkbox"/>	
	▶ Recomendación hospitalaria <input type="checkbox"/>	▶ Lo realizado con hijos anteriores <input type="checkbox"/>	
	▶ El farmacéutico <input type="checkbox"/>	▶ No le sabría decir <input type="checkbox"/>	
	▶ Anuncios de televisión <input type="checkbox"/>	▶ Muchas veces el azar <input type="checkbox"/>	
6	Quién cree que influye más en los hábitos sobre nutrición de los niños en el segundo año de vida, señale una o varias opciones:		
	▶ Enfermera centro de salud <input type="checkbox"/>	▶ Publicidad en revistas <input type="checkbox"/>	
	▶ Pediatra del Centro de Salud <input type="checkbox"/>	▶ Familiares o amigos del entorno <input type="checkbox"/>	
	▶ Recomendación hospitalaria <input type="checkbox"/>	▶ Lo realizado con hijos anteriores <input type="checkbox"/>	
	▶ El farmacéutico <input type="checkbox"/>	▶ No le sabría decir <input type="checkbox"/>	
	▶ Anuncios de televisión <input type="checkbox"/>	▶ Muchas veces el azar <input type="checkbox"/>	
7	¿Cuánto calcula usted que cuesta la alimentación de un niño alimentado con fórmula el primer año de vida de media?		
	▶ Menos de 500 € <input type="checkbox"/>	▶ 500 a 1000 € <input type="checkbox"/>	
	▶ 500 € <input type="checkbox"/>	▶ Más de 1000 € <input type="checkbox"/>	
8	Sus pacientes/ clientes a la hora de elegir una leche ¿qué valoran más?		
	▶ Calidad <input type="checkbox"/>	▶ Marca <input type="checkbox"/>	
	▶ Precio <input type="checkbox"/>	▶ Presentación <input type="checkbox"/>	
	▶ Sabor <input type="checkbox"/>		
9	Qué porcentajes de sus pacientes / clientes optan por Lactancia materna exclusiva a los 3 meses:		
	▶ Menos de 25 % <input type="checkbox"/>	▶ 50 % a 75 % <input type="checkbox"/>	
	▶ 25 a 50 % <input type="checkbox"/>	▶ Más de 75 % <input type="checkbox"/>	
10	Qué porcentajes de sus pacientes / clientes optan por Lactancia materna exclusiva a los 6 meses:		
	▶ Menos de 25 % <input type="checkbox"/>	▶ 50 % a 75 % <input type="checkbox"/>	
	▶ 25 a 50 % <input type="checkbox"/>	▶ Más de 75 % <input type="checkbox"/>	
11	¿Qué porcentajes de pacientes optan por Lactancia Mixta más allá del año?		
	▶ Menos de 25 % <input type="checkbox"/>	▶ 50 % a 75 % <input type="checkbox"/>	
	▶ 25 a 50 % <input type="checkbox"/>	▶ Más de 75 % <input type="checkbox"/>	

12	¿Qué porcentaje de sus pacientes/clientes consumen de forma regular tarrito de fruta?			
	▶ Menos de 25 %	<input type="checkbox"/>	▶ 50 a 75 %	<input type="checkbox"/>
	▶ 25 a 50 %	<input type="checkbox"/>	▶ Más de 75 %	<input type="checkbox"/>
13	¿Qué porcentaje de sus pacientes/clientes consumen de forma regular tarrito de verdura?			
	▶ Menos de 25 %	<input type="checkbox"/>	▶ 50 a 75 %	<input type="checkbox"/>
	▶ 25 a 50 %	<input type="checkbox"/>	▶ Más de 75 %	<input type="checkbox"/>
14	¿Considera necesario incrementar su formación sobre Nutrición Infantil?			
	▶ Sí	<input type="checkbox"/>	▶ No	<input type="checkbox"/>
15	¿Cuál sería el formato ideal para esta formación?			
	▶ Curso presencial	<input type="checkbox"/>	▶ Artículos	<input type="checkbox"/>
	▶ Cursos on line	<input type="checkbox"/>	▶ Congresos, Conferencias...	<input type="checkbox"/>

### Datos de interés

Profesión:				
	▶ Pediatra	<input type="checkbox"/>	▶ Médico de familia	<input type="checkbox"/>
	▶ Farmacéutico/a	<input type="checkbox"/>	▶ Enfermero/a	<input type="checkbox"/>
Ejercicio profesión:				
	▶ Urbano	<input type="checkbox"/>	▶ Rural	<input type="checkbox"/>
Edad:				
	▶ < 30	<input type="checkbox"/>	▶ > 50	<input type="checkbox"/>
	▶ 30 a 50	<input type="checkbox"/>		