



Nombre: _____

Fecha: _____

Esta herramienta pretende ayudar al equipo médico a ver cómo puede ayudarle a conocer más sobre la fibrosis quística (FQ).

Lea cada respuesta detenidamente antes de elegir la **única** respuesta que crea que es la **mejor**. Si no sabe una respuesta, no se preocupe. Simplemente déjela en blanco y pase a la pregunta siguiente.



INSUFICIENCIA PANCREÁTICA Y NUTRICIÓN

1 Una buena nutrición puede ayudar a:

- Mantener los pulmones más saludables
- Mantener un peso saludable
- Construir y mantener un sistema inmunológico fuerte para combatir las infecciones
- Todas las opciones anteriores

2 Las personas con FQ que tienen insuficiencia pancreática:

- No digieren ni absorben adecuadamente los nutrientes y algunas vitaminas de los alimentos
- Necesitan una dieta baja en grasas y calorías
- Pueden producir todas las enzimas pancreáticas que necesitan para digerir los alimentos
- Ninguna de las opciones anteriores

3 Los signos de absorción deficiente (no digerir adecuadamente las vitaminas y los minerales de los alimentos) son:

- Heces (deposiciones) frecuentes, grandes, grasosas y hediondas
- Dolor estomacal
- Demasiados gases
- Todas las opciones anteriores

4 ¿Cómo podría ayudarle el equipo médico de FQ con el dolor abdominal (estomacal)?

- Preguntándole sobre las heces (deposiciones) y los gases
- Hablando con usted sobre las enzimas pancreáticas
- Haciendo un examen físico
- Todas las opciones anteriores

5 La mayoría de las personas con FQ tienen que comer*:

- Hasta dos veces más que las personas sin FQ
- La misma cantidad de alimento que las personas sin FQ
- Nada de verduras ni frutas
- Menos leche y queso que las personas sin FQ

6 ¿Qué tipo de alimento tiene la mayor cantidad de energía y calorías (por gramo)?*

- Grasas
- Carbohidratos
- Proteínas
- Ninguna de las opciones anteriores

7 Las personas con FQ deben comer más porque:

- Sus organismos necesitan más calorías y nutrientes para crecer
- Sus organismos no digieren los alimentos adecuadamente
- Sus organismos necesitan más calorías para combatir las infecciones y mantenerse saludables
- Todas las opciones anteriores

8 Las enzimas deben mantenerse*:

- En el auto
- En el refrigerador
- Alejadas de las temperaturas altas o bajas
- En el baño

9 Es **mejor** tomar las enzimas pancreáticas*:

- Tan pronto como las recuerde
- Al comienzo de una comida o colación
- Hacia el final de una comida o colación
- Inmediatamente después de comer



INSUFICIENCIA PANCREÁTICA Y NUTRICIÓN

Lea cada respuesta detenidamente antes de elegir la **única** respuesta que crea que es la **mejor**. Si no sabe una respuesta, no se preocupe. Simplemente déjela en blanco y pase a la pregunta siguiente.

- 10** Es posible que tenga que tomar vitaminas A, D, E y K porque estas vitaminas*:
- No se absorben bien de los alimentos que ingiere
 - Le hacen perder peso
 - No se encuentran en los alimentos que la gente come normalmente
 - Ninguna de las opciones anteriores
- 11** ¿Verdadero o falso? Cuando transpira durante los meses de verano o mientras hace ejercicio, debe tomar más agua y bebidas deportivas, y comer más alimentos salados.
- Verdadero
 - Falso
- 12** ¿Cuál de estos alimentos tiene mayor contenido de grasa?
- Manzana
 - Helado con fruta, crema, jarabe, etc.
 - Pretzels
 - Tostada sola
- 13** Las personas con FQ pueden tener problemas para digerir los alimentos y aumentar de peso si*:
- Toman demasiada cantidad de enzimas
 - Se olvidan de tomar las enzimas con frecuencia
 - Toman las enzimas con todas las comidas y colaciones
 - Toman las enzimas justo antes de comer
- 14** Si el organismo no digiere la grasa de los alimentos ingeridos, es posible que las heces (deposiciones)*:
- Floten en el inodoro
 - Sucedan más a menudo de lo normal
 - Huelan mal
 - Todas las opciones anteriores
- 15** ¿Cuál de estos es un signo de que el organismo necesita más sal?
- Debilidad y cansancio
 - Calambres musculares
 - Vómitos
 - Todas las opciones anteriores
- 16** ¿Verdadero o falso? A medida que las personas con FQ envejecen, algunas pueden tener riesgo de sufrir osteoporosis (una enfermedad en las que los huesos se debilitan y pueden quebrarse con mayor facilidad).
- Verdadero
 - Falso
- 17** ¿Cómo puede mantener los huesos fuertes?
- Tomando calcio y vitamina D
 - Caminando, corriendo o levantando pesas
 - No tomando café ni gaseosas
 - Todas las opciones anteriores