

INSUFICIENCIA DEL PÁNCREAS Y NUTRICIÓN

Nombre: _____

Fecha: _____

Nota: No se trata de una prueba. Esta evaluación se ha desarrollado para ayudarle a conocer mejor su fibrosis quística, con la ayuda de su equipo de cuidado médico de la fibrosis quística.

Esta evaluación debe completarla una persona mayor de 16 años con fibrosis quística. Para cada pregunta, lea atentamente todas las opciones de respuesta antes de elegir la que considere mejor. Si no sabe una respuesta, déjela en blanco y pase a la siguiente pregunta.

***1. Los alimentos no digeridos pasarán a través del aparato digestivo si toma:**

- a) Demasiadas enzimas
- b) Muy pocas enzimas
- c) La cantidad adecuada de enzimas
- d) Enzimas justo antes de comer

***5. Los alimentos que contienen más energía y calorías (por gramo) son:**

- a) Grasas
- b) Carbohidratos
- c) Proteínas

***2. ¿Cuál de los siguientes es un signo de que su cuerpo pierde demasiada sal?**

- a) Debilidad
- b) Fiebre
- c) Calambres musculares
- d) Dolor abdominal
- e) Todas las anteriores

***6. Algunas personas con fibrosis quística pueden necesitar comer:**

- a) Hasta el doble de alimentos que las personas sin fibrosis quística
- b) La misma cantidad de alimentos que las personas sin fibrosis quística
- c) Menos grasa que las personas sin fibrosis quística
- d) Menos leche y queso que las personas sin fibrosis quística

***3. Si su cuerpo no digiere la grasa de los alimentos que ingiere, las deposiciones pueden:**

- a) Flotar hasta la parte superior del inodoro
- b) Ocurrir con más frecuencia de lo habitual
- c) Oler mal
- d) Todas las anteriores

***7. ¿Cómo añadiría más calorías a los huevos revueltos?**

- a) Mezclarlos con leche reducida en grasa al 2 % en lugar de leche entera
- b) Añadir queso rallado
- c) Añadir sal y pimienta
- d) Añadir verduras

4. El índice de masa corporal (IMC, o BMI por sus siglas en inglés) se calcula a partir de:

- a) El volumen espiratorio forzado en el primer segundo y la temperatura
- b) El peso y el FEV1
- c) El flujo espiratorio forzado (FEF) entre el 25 % y el 75 %
- d) La estatura y el peso

8. ¿Cuál de los siguientes factores puede hacer que sus enzimas sean ineficaces?

- a) Dejarlas en la guantera del automóvil en verano
- b) Almacenarlas en un recipiente sin cerrar
- c) Guardarlas en la nevera
- d) Consumirlas después de la fecha de caducidad
- e) Todas las anteriores

Para cada pregunta, lea atentamente todas las opciones de respuesta antes de elegir la que considere mejor. Si no sabe una respuesta, déjela en blanco y pase a la siguiente pregunta.

Insuficiencia del páncreas y nutrición

***9. Las enzimas deben conservarse en un lugar fresco y oscuro.**

- a) Verdadero
- b) Falso

13. Esta vitamina ayuda a mantener los huesos sanos y fuertes.

- a) Vitamina A
- b) Vitamina D
- c) Vitamina E
- d) Vitamina K

10. Algunas personas con fibrosis quística pueden necesitar comer más en comparación con otras personas de su edad y peso porque:

- a) Parte de la energía se pierde cuando los alimentos no se digieren adecuadamente
- b) Su metabolismo es más lento
- c) Su apetito es naturalmente mayor
- d) Ninguna de las anteriores

14. Esta vitamina ayuda a coagular la sangre cuando es necesario.

- a) Vitamina A
- b) Vitamina D
- c) Vitamina E
- d) Vitamina K

***11. Algunas personas con fibrosis quística toman vitaminas A, D, E y K porque estas vitaminas:**

- a) Se pueden absorber mal de los alimentos
- b) Necesitan más agua para ser absorbidas
- c) No se encuentran en los alimentos que las personas consumen normalmente

15. Estas vitaminas le ayudan a combatir las infecciones y a mantener los intestinos sanos.

- a) Vitaminas A y D
- b) Vitaminas E y K
- c) Vitaminas A, D y E
- d) Vitaminas A y K

12. Durante los meses de verano, cuando tiende a sudar más, debe:

- a) Comer más alimentos azucarados
- b) Comer alimentos más salados
- c) Coma alimentos más saludables
- d) Todas las anteriores

16. Es importante tomar enzimas antes de comer porque:

- a) Son una fuente de nutrientes importantes
- b) Le dan energía
- c) Ayudan al cuerpo a digerir los alimentos para que puedan ser absorbidos en el organismo
- d) Es más fácil acordarse de tomarlas antes de comer