



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