



# INSUFICIENCIA PANCREÁTICA Y NUTRICIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**Nota:** Esto no es una prueba. La presente evaluación ha sido desarrollada para ayudarlo a conocer más acerca de su fibrosis quística con la ayuda de su equipo médico.

Esta evaluación debe ser completada por una persona mayor de 16 años con fibrosis quística (FQ). Para cada pregunta, lea todas las opciones de respuesta detenidamente antes de elegir la única respuesta que cree es la mejor. Si no sabe la respuesta, déjela en blanco y pase a la pregunta siguiente.

**\*1. El alimento sin digerir pasará por el sistema digestivo si toma:**

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

**\*2. ¿Cuál de las siguientes es una señal de que el cuerpo está perdiendo demasiada sal?**

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

**\*3. Si el organismo no digiere la grasa de los alimentos ingeridos, es posible que las deposiciones:**

- a) Floten en el inodoro
- b) Sucedan más a menudo de lo normal
- c) Huelan mal
- d) Todas las opciones anteriores

**4. El índice de masa corporal o IMC se calcula según:**

- a) VEF1 y temperatura
- b) Peso y VEF1
- c) FEF 25/75 %
- d) Altura y peso

**\*5. Los alimentos que contienen la mayor cantidad de energía y calorías (por gramo) son:**

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

**\*6. Las personas con fibrosis quística deberían comer:**

- a) Hasta dos veces más que las personas sin fibrosis quística
- b) La misma cantidad de alimentos que las personas sin fibrosis quística
- c) Menos grasas que las personas sin fibrosis quística
- d) Menos leche y queso que las personas sin fibrosis quística

**\*7. La mejor forma de agregar la mayor cantidad de calorías a los huevos revueltos es:**

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

**8. ¿Cuál de los siguientes hará que las enzimas pierdan efecto?**

- a) Dejarlas en la guantera del auto en verano
- b) Ponerlas en el bolsillo
- c) Mantenerlas en el fondo de la cartera
- d) Todas las opciones anteriores

Para cada pregunta, lea todas las opciones de respuesta detenidamente antes de elegir la única respuesta que cree es la mejor. Si no sabe la respuesta, déjela en blanco y siga adelante.

Insuficiencia pancreática y nutrición

**\*9. Las enzimas se deben guardar en un lugar oscuro y fresco.**

- 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. Las personas con FQ deben comer más porque:**

- a) Se pierde energía cuando el alimento no se digiere adecuadamente
- b) Su metabolismo es más lento
- c) Normalmente tienen mayor apetito
- d) Ninguna de las opciones anteriores

**14. Esta vitamina ayuda a que la sangre coagule cuando sea necesario.**

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

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

- a) No se absorben bien a partir del alimento
- b) Se necesita mucha agua para poder absorberlas
- c) No se encuentran en los alimentos que la gente come normalmente

**15. Estas vitaminas ayudan a combatir infecciones y mantener los intestinos saludables.**

- 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 uno tiende a transpirar más, debería:**

- a) Comer más alimentos con azúcar
- b) Comer más alimentos salados
- c) Comer alimentos más saludables
- d) Todas las opciones anteriores

**16. Es importante tomar las enzimas antes de comer porque:**

- a) Son una fuente de nutrientes importantes
- b) Aportan energía
- c) Ayudan al organismo a digerir los alimentos para que el cuerpo pueda absorberlos
- d) Es más fácil recordar tomarlas antes de comer