

1. Un pacient ha estat un mes en dieta absoluta amb nutrició parenteral. Com s'ha de pautar la reintroducció d'aliments? Posa exemples d'una dieta ideal per aquest pacient durant dos setmanes. Com s'anomenaria la dieta?

Haurà de realitzar una dieta progressiva, començant per una dieta hídrica (líquida) durant uns dies, començant amb dieta líquida més bàsica (aigua, tes..), per passar a una dieta que se li incorporin sucres naturals sense polpa, brous sense greix, begudes de cereals. Finalment a aquesta dieta líquida se li pot incorporar líquids de digestió més complexa, com sucres de taronja amb polpa, llet descremada, flams, iogurts, gelats etc. Aquesta graduació variarà en funció de la tolerància.

Quan porti uns dies tolerant la dieta líquida avançada pot incorporar progressivament aliments de fàcil digestió, però en poca quantitat, com arròs, pasta, patata, verdures, carns i peixos amb poc greix cuinats al vapor, al forn, bullits, microones.

2. Fes un llistat d'aliments ideals per un pacient que té diarrea. Com s'anomena aquesta dieta?

- Arròs blanc
- Iogurt natural
- Sopa de fideus
- carns o peix amb poc greix cuinats a la planxa, microones, forn o bullits: peixos blancs i carn magra (pollastre, gall d'indi, vedella)
- Poma ratllada sense pell
- Plàtan
- Patata al forn o cuita
- Veure aigua, llimonada, sèrum oral, infusions, brous sense greix

Aquesta dieta s'anomena astringent.

3. Quines recomanacions dietètiques donaries a un pacient diabètic?

- Menjar pasta i arròs al "dente"
- Reduir el consum de glúcids senzills
- Menjar verdures en cada àpat, sobre tot si ingereix glúcids, ja que aquests disminueixen la velocitat d'absorció dels glúcids
- Consumir aliments integrals
- Ingerir aliments amb moderació, no grans quantitats d'aliments
- Repartir els aliments al menys en 4 àpats
- No abusar dels sucres de fruita, ni naturals ni artificials, millor fruites senceres
- No abusar del pa
- Mirar l'índex glicèmic i la càrrega glucèmica dels aliments

4. Quin tipus de dieta hauria de prendre una persona que té moltes úlceres? Raona-ho.
Hiperproteica, ja que té aminoàcids, necessaris per reconstruir les proteïnes de la pell lesionada.
5. Quin tipus de dieta és recomanable per un pacient amb problemes pancreàtics?
Baixa en greixos, ja que el pàncrees segrega bilis, que és un emulsionant dels greixos, facilitant la digestió d'aquests. Els problemes pancreàtics pot disminuir la secreció d'aquesta substància necessària per una bona digestió dels greixos.
6. Quin tipus de dieta és recomanable per un pacient amb problemes renals?
El ronyó neteja la sang. La metabolització de les proteïnes causa substàncies tòxiques: urea i àcid úric. Les persones amb problemes renals poden no eliminar bé aquestes substàncies, amb la qual cosa és aconsellable reduir una mica el consum proteic per no produir-ne tant.
7. Com es pot potenciar el sabor dels aliments per una persona que hagi de fer una dieta asòdica?
 - Utilitzar espècies
 - Utilitzar sal apta per hipertensos: sal asòdica
 - Utilitzar suc
8. Quina diferència hi ha entre la dieta pobre en colesterol i la baixa en greixos?
En la dieta pobre en colesterol es potencien els aliments rics en greixos insaturats i es limiten els trans i saturats. En canvi la baixa en greixos es limiten tots els tipus de greixos, ja siguin saludables com perjudicials.
9. Anomena un sinònim de dieta pobre en colesterol.
Hipocolesterolèmica
10. Per què en una dieta astringent és aconsellable veure molta aigua?
Perquè està indicada a persones amb diarrea. La diarrea causa deshidratació i es recomanable beure molta aigua o suc i prendre aliments en alt contingut hídric, com gelatines, verdures.
11. Per quin tipus de pacients està indicada la dieta pobre en colesterol? Expressa-ho de forma tècnica.
Hipercolesterolèmics

12. Quines recomanacions dietètiques donaries a un pacient hipercolesterolèmic?

- Realitzar dieta hipocolesterolèmica en general:
- Evitar embotits
- Substituir carns per peixos blaus
- Substituir la llet sencera per descremada
- Consumir productes descremats
- Etc.

13. Per quin tipus de pacients és recomanable fer la dieta hiperproteica?

- Malalts infecciosos crònics
- Pacients grans cremats i úlceres
- Pacients oncològics

14. Per què la dieta líquida si dura dos setmanes és recomanable donar un suplement?

Perquè amb la dieta líquida no podem obtenir tots els nutrients que el cos necessita i podria causar desnutrició o carència de nutrients.

15. Quines recomanacions dietètiques donaries a un pacient hipertens?

- Dieta hiposòdica
- Dessalar els peixos
- Evitar aliments precuinats, processats, enllaunats...
- Evitar embotits i formatges
- Valorar el colesterol en sang per decidir si també recomanar dieta baixa en colesterol.
- Potenciar el sabor dels aliments amb sal asòdica, enriquir-la amb llimona i espècies (farigola, all, ceba, espècies, llorer, alfàbrega, fonoll)

16. Com es poden enriquir els plats? Quin objectiu té? En quines dietes es pot fer?

S'enriqueixen els plats per tal d'evitar desnutricions i carències nutritives, sobre tot per persones que tenen limitació a l'hora de menjar o no tenen gana. Es tracta de afegir aliments nutritius com per exemple trossos d'ou dur (aliment molt nutritiu), fruits secs, o rics en vitamines, com fruites als plats o al túrmix.

17. Quines recomanacions dietètiques donaries a un pacient que vol perdre pes?

- Reduir el consum d'hidrats de carboni, sobre tot de cadena curta
- Reduir el consum de greixos en general
- Augmentar el consum de fibra

- Repartir més els àpats i no menjar en excés
18. Quin tipus de dieta ha de prendre una persona que ha de realitzar-se al dia següent una prova de l'alè per intolerància a la lactosa?
- Reduir els aliments poc fermentables pels microorganismes de la flora intestinal: pa, brioixeria, etc.
19. Com ha de ser una dieta base?
- Equilibrada, variada, repartida en 4-5 àpats i seguint les racions de la piràmide alimentària.
20. Quins aliments ha d'evitar una persona intolerant a la lactosa? Posa exemples.
- Tots els aliments que contenen llet: mantega, llet, iogurt, gelats, pastissos, galetes, tot tipus de brioixeria, etc.
21. Com pot fer una persona intolerant a la lactosa, prendre aliments rics amb lactosa?
- A les farmàcies venen pastilles de lactasa, que divideix el disacàrid lactosa en els dos monosacàrids: glucosa + galactosa. D'aquesta manera es compensa la carència d'aquest enzim a l'intestí de l'intolerant.
- OJO: No totes les intoleràncies tenen pastilles per compensar la intolerància.
22. Digues tres sinònims de dieta base.
- Normal, Basal, 0
23. Quin tipus d'al·lèrgies alimentàries existeixen?
- De tot tipus, a qualsevol aliment es pot ser al·lèrgic. Tot i així les més freqüents són a algun fruit sec, als ous, al marisc.
24. Quines recomanacions dietètiques donaries a un pacient que li han realitzat una colecistectomia?
- Disminuir greixos, realitzar una dieta hipolipídica (Baixa en greixos)
25. Què podria menjar un nen de 8 anys celíac durant un aniversari d'un amic a un Mc. Donald's que no té res específic sense gluten?
- Amanides, sempre que s'hagin preparat en un entorn lliure de gluten i no tinguin cap ingredient amb glúten

S'ha de vigilar, perquè si no s'avisava potser fregeixen carn arrebossada amb gluten conjuntament amb aliments lliures de gluten, com poden ser unes patates fregides. D'aquesta manera es podria contaminar.

Tot i així, actualment els Mc.Donald's ja tenen pa especial per als celíacs. Abans es demanaven la carn sense el pa.

26. En quins tipus de proves s'ha de realitzar una dieta FAMIS?

Anàlisi de sang

27. Quin tipus de cocccions són recomanades en una dieta fàcil masticació

Al vapor, al forn, bullits, al microones.

28. Un diabètic com pot endolcir els postres?

Hi ha els típics edulcorants, com la sacarina, l'aspartam, entre altres, però també hi ha altres de més naturals que no tenen pròpiament glúcids, com el sirope d'àngave o l'estèvia. Tot i així hi ha estudis que diuen que al notar el gust dolç, el cos es prepara com si s'introduís sucre a l'organisme.

29. Què és més greu una al·lèrgia o una intolerància alimentària? Raona-ho.

La al·lèrgia en casos greus pot provoca asfíxia i xoc de la persona, així que és la més perillosa. En canvi, la intolerància alimentària l'únic que pot produir és malestar gàstric, diarrea, gasos, entre altres problemes digestius.

30. Quins aliments ha d'evitar una persona al·lèrgica als cacauets?

Els cacauets, tot els aliments que els continguin en la seva composició, així com els aliments que per traçabilitat poden haver tocat cacauets