



## CURSO DE NUTRICIÓN DRA. MIREIA SOSPEDRA

8ª sesión – 21 de abril

### Temas tratados

*Alimentación en esclerosis múltiple*

### Cuestiones

- 1. Los principales beneficios de la dieta mediterránea se basan en:**
  - a. Alto consumo de vitaminas y antioxidantes procedentes de fruta y verdura.
  - b. Alto consumo de fibra procedente de vegetales.
  - c. Alto consumo de ácidos grasos omega-3 procedentes del pescado azul.
  - d. Bajo consumo de grasas saturadas y sal.
  - e. Todas son ciertas.
- 2. El ayuno intermitente es una dieta de restricción calórica**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 3. El ayuno intermitente se puede combinar con cualquier dieta.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 4. ¿Cuáles son las principales dificultades en los estudios sobre dietas?**

5. ¿Qué tienen en común el ayuno intermitente, la dieta cetogénica y la dieta paleolítica?
6. ¿Porqué se consideran beneficiosas la cetonas?
7. La dieta cetogénica y la dieta paleolítica recomiendan un consumo muy bajo de hidratos de carbono y muy alto de lípidos, aunque por diferente motivo. ¿Sabrías explicar el motivo de cada dieta?
8. ¿Tomar un alimento en ayunas significa tomarlo nada más levantarnos de dormir?
9. ¿Qué probabilidad tiene un medicamento que entra en un ensayo clínico (fase I) de ser finalmente aprobado por una agencia reguladora?
10. ¿Qué dosis de vitamina D se recomienda para pacientes con esclerosis múltiple?
11. ¿Por qué es importante tomar suplementos bajo la supervisión del neurólogo?
12. ¿Cuál es la mejor fuente de ácidos grasos omega 3 para los veganos?
13. ¿Para pacientes con esclerosis múltiple es recomendable suplementar con la misma cantidad de ácidos grasos omega 3 que omega 6?
14. ¿Es correcto pensar que el azúcar moreno es más nutritivo y saludable que el azúcar refinado?