

## A216. DIETISTA

### **BIGARREN ARIKETA**

***Denbora, gehienez: 120 minutu.***

***Zuzeneko gehieneko puntuazioa: 10 puntu.***

***Probaren puntuazioa: 30 puntu.***

#### **Ez ireki galdera-orriak esan arte, eta irakur itzazu arretaz orri honetako jarraibideak.**

- **Mugikorrak itzalita** eduki behar dira, eta mahaitik kanpo, baita erlojuak, jarduera-eskumuturrekoak eta antzekoak ere. Ur botilak, estutxeak eta antzekoak eskura eduki daitezke, baina ez mahaiaren gainean.
- Aretoan erlojurik ez badago, ahoz jakinaraziko da zenbat denbora falta den proba bukatzeko: 60, 30, 15, 10 eta 5 minutu geratzen direnean, eta azken minutuan.
- Mahaiaren gainean hauek besterik ezin izango dira eduki: galdera-orriak, identifikazio-orria, NANA eta boligrafoa (urдина edo beltza). Ezin da erabili kolorezko errotuladorerik; bai, ordea, TIPEX® edo antzekorik.
- Epaimahaiak **irakurtzeko moduko idazkera** erabili behar da ariketan.
- GAKOA duen **identifikazio-orria** eman badizute, jar itzazu datu hauek: NAN zenbakia, izena, abizenak eta probaren kodea/izena.
- **Idatz ezazu GAKOA** erabiltzen dituzun **erantzun-orrietan**. EZ ezazu idatzi izenik edo NAN zenbakirik orrian, ezta sinatu ere, EZ ZUZENTZEKO arrazoia baita. Orriaren bi aldeak erabili. Orriei jarri zenbakiak, ez orrialdeei.
- Identifikazio-orria probaren lehen minutuak igaro ondoren jasoko da.
- **Bertaratze-ziurtagiria** nahi baduzu, eska ezazu presentzia-kontrola egiten den unean.
- Erantzun labur eta zehatzak eman beharko dira. Zuzentzeko irizpideak aldeztu aurretik zehaztuko dira. Galdera bakoitzaren gehienezko puntuazioa enuntziatuan bertan adierazten da, baldin eta ezberdinak badira.
- Denbora agortu aurretik bukatzen baduzu, altxa eskua erantzun-orriak har diezazkizuten. Ez da azterketarik jasoko, banaka, azken 3 minutuetan. Bukatu baduzu, geratu zure lekuan, isilik, denak batera bildu arte.
- Ez ahaztu erantzun-orri guztietan hauek adieraztea:
  - **LEP kodea (A214)**
  - **Identifikazio-gakoa**
  - **Orrian zein kasuri erantzuten zaion**
  - **Orri-zenbakia** / erabilitako orriak, **guztira**
- Erantzutean, galdera bakoitzerako ezartzen den **gehieneko lerroen kopurura mugatu** beharko duzu. Luzera hori gainditzen duten erantzunak EZ DIRA ZUZENNDUKO.

**Eskerrik asko zure laguntzagatik**

**1. KASUA****puntuazioa: 3 puntu**

Gasteizko Udalak azterketa epidemiologikoa egin nahi du, udalerrian bizi diren pertsona helduen nutrizio egoera ezagutu eta dieta mediterraneoaren patroira zenbateraino egokitzen den ebaluatzeko. Parte hartzeko lagina modu aleatorioan hautatu da, eta adin, sexu eta maila sozioekonomikoaren arabera estratifikatu.

Irizpide hauek ezarri dira laginean sartzeko: heldu kaukasoarrak, Gasteizen gutxienez azken 5 urteetan bizi izan direnak, 18 urtetik gorakoak eta 65 urtetik beherakoak. Beste irizpide hauek hartu dira kontuan laginetik kanpo uzteko: gaixotasunak, gehiegizko pisua/obesitatea izan ezik, edo pisuari, garaierari edo gorputzaren osaerari eragin diezaieketen egoerak, atleta izatea, esaterako; beste parte-hartzaile batekin etxebizitza berean bizi diren pertsonak ere kanpoan utzi dira.

Bi dietista-nutrizionistak neurketa antropometrikoak egingo dituzte (pisua, garaiera, gorputzaren perimetroak eta gantz- eta azal-tolesturak), eta parte-hartzaileak elkarrizketatuko dituzte Predimed azterlanaren galdetegia baliatuz, zeinak dieta bat dieta mediterraneoaren patroira zenbateraino egokitzen den neurtzen baitu. Neurketak eta elkarrizketak parte-hartzaileen etxean egingo dira, haiek baimena eman ondoren. Gizakiekiko Ikerketarako dagokion Etika Komitearen aldeko txostena du ikerketak.

Erantzun itzazu ikerketarekin lotutako galdera hauek, bakoitzerako ezartzen den **gehieneko lerroen kopurura mugatuz**:

- 1.1. Deskriba itzazu laburki zein oinarritzko printzipio etiko bete behar dituen gizakiekin egiten den ikerketa orok. (Gehieneko luzera: 10 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,75).
- 1.2. Azterketan ez da lakin biologikorik hartuko. Hori kontuan izanik, boluntarioek informatuta egon beharko lukete, eta baimena sinatu ikerketan parte hartzeko? Arrazoitu erantzuna. (Gehieneko luzera: 3 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,12).
- 1.3. Ikertzaileek lagina modu aleatorio eta estratifikatuan hautatzea erabaki dute. Ez zatekeen hobe hautespen aleatorio simplea baliatzea? Arrazoitu erantzuna. (Gehieneko luzera: 6 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,20).
- 1.4. Zein helburu du aipatutako inklusio eta eskusio irizpideak ezartzeak? (Gehieneko luzera: 2 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,12).
- 1.5. Nolako ikerketa epidemiologikoa da? Arrazoitu erantzuna. (Gehieneko luzera: 6 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,20).
- 1.6. Neurketa antropometrikoak egiterakoan, zein oinarritzko alderdi hartu behar da kontuan lortutako datuak fidagarriak izan daitezen? (neurketak egiteko lekuari, erabilitako materialari, puntu anatomikoak lokalizatzeari eta subjektuaren egoera eta jantziei dagokionez). (Gehieneko luzera: 30 lerro. Gehieneko puntuazioa: 1,00).
- 1.7. Antropometria neurriak abiapuntutzat hartuta, zein indize deribatu kalkulatu liteke? Eta zein informazio-iturri erabiliko liriteke emaitza horiek interpretatzeko erreferentziazko balioak hautatzeko? (Gehieneko luzera: 15 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,50).
- 1.8. Erregistratutako datuen analisiari dagokionez, zein motatako analisi deskriptiboak egin beharko liriteke aldagai kuantitatiboetarako? Eta kualitatiboetarako? (Gehieneko luzera: 2 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,11).

**2. KASUA**

**puntuazioa: 2 puntu**

Gasteizko Haur Hezkuntzako eskola batek, zeinak jantokirako otorduak eskolan bertan prestatzen baititu, laguntza eskatu du, ikasle batek alergia aniztuna duelako, bai esnearen proteinari bat arrainari. Hona hemen eskolak eskaintzen duen 3 eguneko menu basala.

| 1. menu basala  | 2. menu basala           | 3. menu basala    |
|---|--------------------------|-------------------|
| Hiru gutuziako arrosa (ganbak, arrautza eta urdaiazpiko egosia) | Entsalada epela, gulekin | Kalabaza krema    |
| Legatza Erromako erara, letxugaz lagunduta                      | Haragizko kaneloiak      | Indaba erregosiak |
| Jogurta   | Banana                   | Natillak          |
| Ogi zuria   | Ogi zuria                | Ogi zuria         |

2.1. Menu hori oinarritzat hartuta, eta antzeko taula bat baliatuz, egin itzazu gutxieneko aldaketak aipatutako alergia aniztuna duen umearentzat egokia izan dadin. (Gehieneko luzera: taula. Gehieneko puntuazioa: 0,50).

2.2. Jakiak jantokira iristen direnean, zein neurri hartu beharko lirateke gordetzeko? Arrazoitu erantzuna. (Gehieneko luzera: 10 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,50).

2.3. Zein alderdi hartu beharko lirateke aintzat menu bereziko platerak prestatzerakoan? Arrazoitu erantzuna. (Gehieneko luzera: 8 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,25).

2.4. Zein baldintzatan gorde beharko litzateke menua behin prestatu delarik eta zerbitzatu aurretik? Arrazoitu erantzuna. (Gehieneko luzera: 22 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,75).

**3. KASUA**

**puntuazioa: puntu 1**

Minbiziaren aurkako Espainiako Elkarteak laguntza eskatu du minbizia duten pertsonen sostengu emateko kanpaina bat egiteko. Dietista-nutrizionista zaren aldetik, nutrizio gomendioak prestatu beharko dituzu kimioterapiaren eta erradioterapiaren albo-ondorioak arintzeko. Gomendioak ebidentzia zientifikoetan oinarritu beharko dira, eta gaixoei ulertzeko moduan azaldu.

Idatz itzazu era erraz batean dietetika eta nutrizio bost gomendio sintoma hauetako bakoitzeko (gehieneko puntuazioa: 0,20 puntu bakoitzeko):

- 3.1. Disgeusia
- 3.2. Goragalea eta gorakoak
- 3.3. Idorreria
- 3.4. Beherakoa
- 3.5. Xerostomia

**4. KASUA**

**puntuazioa: 3 puntu**

11 urteko mutikoa. Pisua: 53 kg (97 pertzentilaren gainetik Orbegozo fundazioaren hazkunde-kurben arabera); garaiera: 145 cm (50 pertzentilaren gainetik). Beti egon da 90 pertzentilaren gainetik pisuari dagokionez, eta 50 pertzentilaren gainetik garaierari dagokionez. 8 urteko arrebaren du, 26 kg-ko pisua (50 pertzentila) eta 126 cm-ko garaiera (50 pertzentila) dituena.

Mutikoaren aurrekari pertsonalak: idorreria, hipertentsio arteriala (presio arteriala: 132/90 mmHg; 99 pertzentila), kolesterol osoa, 205 mg/dl; LDL kolesterola, 132 mg/dl (erreferentziak balioak: kolesterol osoa <200 mg/dl eta LDL kolesterola <130 mg/dl).

Familia aurrekariak: aita, osasuntsua eta normopisua duena; ama, sindrome metabolikoa duena.

Mutikoaren bizimoduaren balioespena: egunean 3 ordu baino gehiago ematen du pantailen aurrean; astean 2 orduz egiten du gimnasia, ikastetxean.

Astegun bateko 24 orduen oroitzapena:

| Otordua      | Ordua | Lekua                              | Konpainia | Elikagaiak   |
|--------------|-------|------------------------------------|-----------|--|
| Gosaria      | 7:30  | Etxean,<br>telebistaren<br>aurrean | Bakarrik  | Basokada bat behi-esne oso<br><br>Kakao-hauts azukreduna (zopa-koilarakada bat)  |
| Goiz erdikoa | 10:30 | Ikastetxean                        | Lagunduta | Astean 3 egunetan: 4-5 galleta, "María" motakoa<br><br>Astean 2 egunetan: fruta (nahitaezkoa da ikastetxean)                             |
| Bazkaria     | 13:00 | Ikastetxean                        | Lagunduta | Egun bateko adibidea:<br><br>Dilistak, porru eta kalabazarekin<br><br>Legatza labean, tomate-saltsarekin<br><br>Jogurta<br><br>Ogi zuria |
| Askaria      | 17:00 | Etxean,<br>telebistaren<br>aurrean | Bakarrik  | Oro har, hestebete ogitarteko bat<br><br>Jogurt likidoa  |

---

|   |       |        |           |   |
|---|-------|--------|-----------|---|
| Batzuetan, banana bat                         |       |        |           |   |
| Afaria  | 21:30 | Etxean | Lagunduta | 3 xerra txerri-solomo, patata frijituekin eta piper berdeekin |
| Marrubizko jogurta                            |       |        |           |   |
| Ogi zuria                                     |       |        |           |   |
| Afari ostekoa                                 | 22:30 | Etxean | Bakarrik  | Goseak geratzen bada:   |
| Basokada bat behi-esne oso                    |       |        |           |   |
| Kakao-hauts azukreduna (zopa-koilarakada bat) |       |        |           |   |

---

Asteburuetakoa: ostiralero, larunbatero eta igandero freskagarri azukredun bat hartzen du; familiak asteburuetan egiten duen aperitiboan, olibak eta patata frijituak jaten ditu; asteburuetan, arratsaldeetan, *snack* gazien paketeren bat jaten du.

Umeak gogoko dituenak: barazkiak purean; txanpinoiak eta piperrak; bananak, meloia eta angurria; haragiak, arrautzak eta lekaleak; arrain zuria; esnea eta jogurt zaporeduak; galletak, zereal azukredunak, freskagarriak eta *snack*ak.

Umeak gorroto dituenak: barazki gordinak, arrain urdina, gazta. Oro har, ez du gustuko janari berriak ezagutzea, ezta prestatzeko modu berriak ere.

Erantzun galdera hauei:

4.1. Presta ezazu nutrizio gomendioen dekalogo bat ume horrentzat, haren osasunarekin lotutako arazoak tratatu edo prebenitzearren. (Gehieneko luzera: 15 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,75).

4.2. Dekalogoaren gomendioak bakarrik umearentzat dira, ala familia osoarentzat? Arrazoitu erantzuna. (Gehieneko luzera: 4 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,12).

4.3. Deskribatu den 24 orduko oroitzapena abiapuntutzat hartuta eta al bait al daketa gutxien eginda, egun baterako eredu menu bat diseinatu, gustuko eta gorroto dituen jakiak ere kontuan izanik. (Gehieneko luzera: taula. Gehieneko puntuazioa: 0,75).

4.4. Zein alternatiba proposatuko zenuke familiak asteburuetan egiten dituen aperitiboetarako? (Gehieneko luzera: 6 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,19).

4.5. Eskolako jantokian dieta berezia egin beharko luke? Arrazoitu erantzuna. (Gehieneko luzera: 8 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,19).

4.6. Gasteizko Udalak badu programarik ohitura dietetikoak eta bizimodua hobetzeko, zeinean parte hartzerik izango bailuke? Baiezkoan, deskriba ezazu laburki. (Gehieneko luzera: 20 lerro. Gehieneko puntuazioa: 1,00).

**5. KASUA**

**puntuazioa: 1**

Adinekoen egoitza batetik laguntza eskatu dute patologia ezberdinak dituzten zenbait gaixoren nutrizio-tratamendurako, likido eta/edo solidoekiko disfagia sintomak dituztelako.

Erantzun laburki atal hauetako galderari:

5.1. Adieraz ezazu zein hiru biskositate eta hiru bolumen erabiltzen diren bolumen-biskositate miaketa klinikorako metodoan (MECV-V). (Gehieneko luzera: 5 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,25).

5.2. Gomendio orokor gisa, zein elikagai mota ez zenuke gomendatuko disfagian, testura zaila edo arriskutsua duelako? (Gehieneko luzera: 10 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,25).

5.3. Likidoen biskositatea egokitzeko, lodigarri komertzialak erabiltzen dira, baina garrantzitsua da sukaldeko langileek biskositate bakoitzaren ezaugarriak ezagutzea. Deskriba itzazu oso labur hiru biskositate motak. (Gehieneko luzera: 4 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,25).

5.4. Disfagia duten gaixoen dieta planifikatzerakoan, zer hartu behar da kontuan, energia beharrez eta izan ditzaketen beste patologia batzuek gain? (Gehieneko luzera: 2 lerro. Gehieneko puntuazioa: 0,25).