

Recomendaciones en dieta en hipercolesterolemia: (señale la respuesta falsa)

Seleccione una:



a.

Aumentar el consumo de pescado azul 3 veces/semana



b.

Consumir legumbres entre 3 y 5 días a la semana.



c.

Potenciar el consumo de cereales integrales.



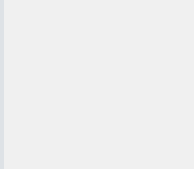
d.

Todas respuestas son verdaderas

Pregunta **2**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La relación entre menopausia y enfermedad cardiovascular es debido:

Seleccione una:



a.

Disminución de los niveles de estrógenos.



b.

Disminuye el LDL.



c.

Aumenta el HDL



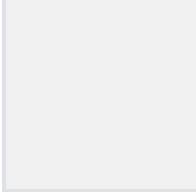
d.

Todas son correctas.

Pregunta **3**

Incorrecta

Puntúa 0,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Beneficios fisiológicos de la práctica regular de la actividad física:

Seleccione una:



a.

Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.



b.

Ayuda a formar y mantener el sistema músculo esquelético sano.



c.

A y B son correctas.



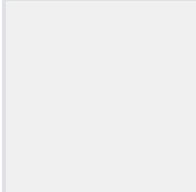
d.

C no es correcta.

Pregunta **4**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La hipertensión se considera:

Seleccione una:



a.

Factor de riesgo cardiovascular no modificable.



b.

Factor de riesgo cardiovascular modificable.



c.

Factor de riesgo cardiovascular indirecto.



d.

Ninguna es correcta

Pregunta **5**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Desmarcar

Enunciado de la pregunta

Como se puede fomentar la educación nutricional desde la escuela: (señale la respuesta falsa)

Seleccione una:



a.

En el programa académico.



b.

En el sistema sanitario.



c.

En los comedores escolares.



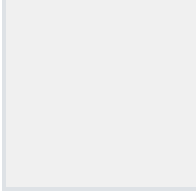
d.

En la Escuela de padres.

Pregunta **6**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Qué cantidad de frutos secos (nueces) se recomienda al día en caso de hipercolesterolemia:

Seleccione una:



a.

Entre 5-10 gr/día



b.

No se puede consumir frutos secos.



c.

Entre 40 y 60 gr/día



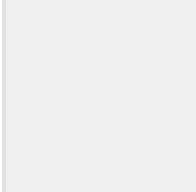
d.

20 gr/día

Pregunta **7**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta correcta:

Seleccione una:



a.

La incidencia de enfermedad coronaria aumenta después de los 45 años en varones.



b.

La incidencia de enfermedad coronaria disminuye después de los 45 años en varones.



c.

La incidencia de enfermedad coronaria no varía después de los 45 años en varones.

La incidencia de enfermedad coronaria no varía después de los 45 años en varones.



d.

Todas las respuestas son falsas.

Pregunta **8**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Desmarcar

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el principal mecanismo por lo que la ingesta de péptidos activos puede contribuir a un descenso adicional de las cifras de la presión arterial?

Seleccione una:



a.

Menor liberación de noradrenalina.



b.

Aumento de estímulos simpáticos eferentes.



c.

Por compensación del aparato cardiovascular.



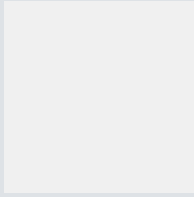
d.

La inhibición de la enzima convertidora de angiotensina.

Pregunta **9**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Qué tipo de lípidos deben de estar presente en una dieta hiposódica:

Seleccione una:



a.

Monoinsaturados.



b.

Poliinsaturados.



c.

Saturados.



d.

Todas las respuestas son correctas

Pregunta **10**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuáles de las diferentes medidas influyen en la presión arterial?

Seleccione una:



a.

Reducir el consumo de sodio.



b.

Reducir el peso.



c.

Realizar ejercicio de resistencia aeróbico dinámico.



d.

Todas las respuestas son correctas.

Pregunta **11**

Incorrecta

Puntúa 0,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En una persona hipertensa que le contribuye a mejorar las cifras de su tensión:

Seleccione una:



a.

El ajo.



b.

La cúrcuma.



c.

El regaliz.



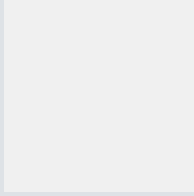
d.

A y B son correctas.

Pregunta **12**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Qué índices se utilizan para determinar el grado de sobrepeso u obesidad:

Seleccione una:



a.

Índice cintura-cadera.



b.

Relación pliegue tricipital/pliegue subescapular.



c.

Índice de centralidad.



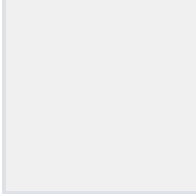
d.

Todas las respuestas son correctas.

Pregunta **13**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Como prevenir la obesidad infantil desde el ámbito familiar: (señale la respuesta falsa)

Seleccione una:



a.

Realizar 5 comidas diarias para evitar el picoteo entre horas.



b.

Favorecer la realización de actividad física diaria.



c.

Incorporar bollería industrial para un desayuno saludable.



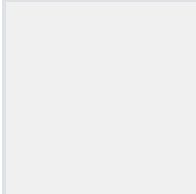
d.

Reducir a menos de 2 horas al tiempo dedicado a la televisión, videojuegos, etc.

Pregunta **14**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Educar en el conocimiento de la alimentación es una inversión para la salud:

Seleccione una:



a.

A corto plazo.



b.

A medio plazo.



c.

A largo plazo.



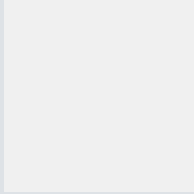
d.

Todas las respuestas son correctas.

Pregunta **15**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuáles son las cifras de tensión arterial óptima según (SEH-SEC)?

Seleccione una:



a.

130/85 mmHg



b.

<120/<80 mmHg



c.

140/90 mmHg



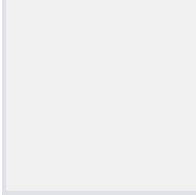
d.

>140/>90 mmHg

Pregunta **16**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El consumo elevado de azúcares sencillos:

Seleccione una:



a.

Triglicéridos(TG) ↑VLDL ↑HDL



b.

↑TG ↓VLDL ↓HDL



c.

↑TG ↑VLDL ↓HDL



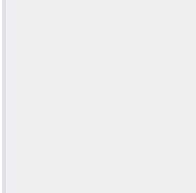
d.

↓TG ↓VLDL ↑HDL

Pregunta **17**

Incorrecta

Puntúa 0,0 sobre 1,0



Desmarcar

Enunciado de la pregunta

¿Qué tipo de lácteos son recomendables para una persona con hiperlipemia?:

Seleccione una:



a.

A y B son correctas



b.

Lácteos enriquecidos en ácidos grasos omega-3



c.

Todas las respuestas son correctas



d.

Preferentemente lácteos desnatados

Pregunta **18**

Correcta

Puntuá 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las hiperlipemias secundarias a que otras enfermedades pueden estar asociadas: (señale la respuesta incorrecta)

Seleccione una:



a.

Enfermedades hepáticas



b.

Enfermedades óseas



c.

Enfermedades endocrinas.



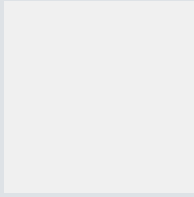
d.

Enfermedades renales.

Pregunta **19**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Cuál de estos alimentos contribuye a un descenso de las cifras de presión arterial:

Seleccione una:



a.

Regaliz



b.

Cafeína



c.

Péptidos activos



d.

Alcohol

Pregunta **20**

Incorrecta

Puntúa 0,0 sobre 1,0

Desmarcar

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el principal factor de riesgo en niños y adolescente?

Seleccione una:



a.

Sobrepeso y obesidad.



b.

Sedentarismo.



c.

Hiperlipemias



d.

Todas respuestas son correctas.

Pregunta **21**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Qué objetivo pretende conseguir la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Plan de Acción Global "The 25 by 25 Target"

Seleccione una:



a.

Reducir un 25% la mortalidad prematura por enfermedades transmisibles.



b.

Reducir un 75% la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles.



c.

Aumentar un 5% la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles.



d.

Reducir un 25% la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles.

Pregunta **22**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Qué beneficios aporta la práctica regular de actividad física en el ámbito escolar: (señale la respuesta falsa)

Seleccione una:



a.

Fomenta la sociabilidad.



b.

Aumenta el sentido de responsabilidad.



c.

Contribuye a la mejora del rendimiento académico.



d.

A y B son correctas.

Pregunta **23**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Desde que año se incluyen contenidos para la promoción y educación para la salud en el currículo escolar de la enseñanza obligatoria:

Seleccione una:



a.

1990.



b.

2000.



c.

2005.



d.

2012.

Pregunta **24**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Es un factor de riesgo cardiovascular directo:

Seleccione una:



a.

Tener niveles de colesterol total y LDL bajos.



b.

Tener niveles de HDL- colesterol altos.



c.

A y B son falsas.



d.

A y B son verdaderas.

Pregunta **25**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las personas con antecedentes familiares tienen un mayor riesgo cardiovascular:

Seleccione una:



a.

Cuando sus padres o hermanos padecieron el problema antes de los 55 en varones.



b.

Cuando sus padres o hermanos padecieron el problema antes de los 65 en las mujeres.



c.

Ambas respuestas son falsas.



d.

A y B son verdaderas.

Pregunta **26**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Según la clasificación de Fredickson que tipo de hiperlipemia predomina en el Tipo III:

Seleccione una:



a.

Hipertrigliceridemia



b.

Hipercolesterolemia



c.

A y B son correctas



d.

Hiperquilomicronemia

Pregunta **27**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Según la Sociedad Española de Hipertensión- Sociedad Europea de Cardiología (SEH-SEC) las cifras de HTA se clasifican en:

Seleccione una:



a.

Ninguna respuesta es correcta



b.

Presión arterial alta



c.

Presión arterial media



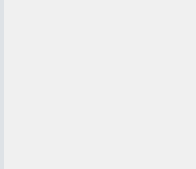
d.

Presión arterial baja

Pregunta **28**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Que alimentos son ricos en ácidos grasos poliinsaturados (AGP) omega-3:

Seleccione una:



a.

Nueces y pescado azul.



b.

Semillas de lino y aceite de soja.



c.

Verdura de hoja verde.



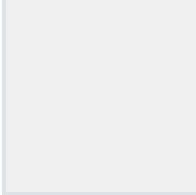
d.

Todas son correctas

Pregunta **29**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Como afectan los β -glucanos en los niveles lipídicos:

Seleccione una:



a.

↑ VLDL



b.

↓ HDL



c.

↓niveles de colesterol plasmático total.



d.

Todas las respuestas son verdaderas

Pregunta **30**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre las causas de defunción de enfermedades cardiovasculares en España (2014):

Seleccione una:



a.

Sigue situándose como la primera causa de muerte.



b.

El porcentaje continúa en aumento (2015).



c.

Representa el 29,66% del total de fallecimientos.



d.

Todas las respuestas son correctas.

Pregunta **31**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Cuál es la cantidad de gramos de sal al día se aconseja en una dieta para contribuir a la disminución de la tensión arterial:

Seleccione una:



a.

10-15 gr/día



b.

5-6 gr/día



c.

12-14 gr/día



d.

3-4 gr/día

Pregunta **32**

Correcta

Puntuá 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La edad debut en la aparición de diabetes tipo 2 es:

Seleccione una:



a.

En preescolar.



b.

En el periodo gestacional.



c.

Adolescentes y jóvenes adultos.



d.

En recién nacidos.

Pregunta **33**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Desmarcar

Enunciado de la pregunta

Que dieta sería recomendada en una dieta hiposódica sin obesidad, ni sobrepeso.

Seleccione una:



a.

Hiperproteica



b.

Hipocalórica



c.

Normocalórica



d.

Hipercalórica

Pregunta **34**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Qué método de cocción es más recomendable para una persona hipertensa:

Seleccione una:



a.

Cocción al vapor.



b.

Hervido.



c.

Papillote.



d.

Todas respuestas son correctas.

Pregunta **35**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Ante un niño con hipercolesterolemia que alimentos se desaconsejan:

Seleccione una:



a.

Quesos grasos, embutidos y fiambres



b.

Frutos secos y huevos.



c.

Bollería industrial y snacks.



d.

A y C son respuestas correctas.

Pregunta **36**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Cuando un alimento etiquetado contiene mucha sal:

Seleccione una:



a.

Cuando en la etiqueta pone más de 1 gr de sal por 100 gr de producto.



b.

Cuando en la etiqueta pone más de 0,5 gr de sodio por 100 gr de producto.



c.

A y B son correctas.



d.

A y B no son correctas.

Pregunta **37**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Como se puede prevenir la obesidad infantil: (señala la respuesta falsa)

Seleccione una:



a.

Control y alimentación de la madre durante embarazo y lactancia.



b.

Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.



c.

Alimentación complementaria antes de los 6 meses.



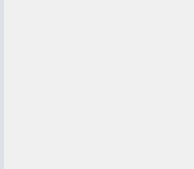
d.

Alimentación escolar ajustando su aporte energético.

Pregunta **38**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es la principal causa de muerte en los países desarrollados?

Seleccione una:



a.

Los tumores.



b.

Enfermedades del sistema nerviosos.



c.

Enfermedades cardiovasculares.



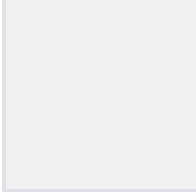
d.

Ninguna es correcta.

Pregunta **39**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

De los alimentos enumerados cual es el que tiene más cantidad de sodio por 100 gr de porción comestible:

Seleccione una:



a.

Aceitunas negras



b.

Mejillones



c.

Jamón serrano



d.

Apio

Pregunta **40**

Correcta

Puntúa 1,0 sobre 1,0

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Que factor puede hacer que un niño sea propenso a padecer diabetes tipo 2: (señale la respuesta falsa)

Seleccione una:



a.

Tener sobrepeso u obesidad.



b.

Ser afroamericano.



c.

Si su madre tuvo diabetes posparto.



d.

No realizar ningún tipo de actividad física.