

Alimentación y enfermedades cardiovasculares

Tema 1. Introducción

- ¿Cuál es la principal causa de muerte en los países desarrollados? **c. Enfermedades cardiovasculares.**
- ¿Cuál es la principal causa de muerte entre los 80 años o más? **c. Enfermedades cerebrovasculares.**
- ¿Qué factor de riesgo cardiovascular se da con más frecuencia en la edad avanzada? a. Hipertensión. b. Hiperlipemia y diabetes. **d. A y B son correctas.**
- A que es debido una frecuencia superior de enfermedades cardiovasculares en raza negra con respecto a la raza blanca: **b. A una mayor prevalencia de hipertensión.**
- Ante un factor de riesgo cardiovascular: b. La presencia de factores de riesgo no implica la aparición de la enfermedad. c. La ausencia de factores de riesgo no excluye la posibilidad de desarrollar la enfermedad. **d. B y C son correctas.**
- Con la práctica regular del ejercicio físico, se consigue: a. Ayudar a controlar los niveles de colesterol y glucosa. c. Disminuye la presión arterial. **d. A y C son correctas.**
- Cuál son las causas por la cual, una persona con hiperlipemia, tiene mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular: b. Por la formación de la placa de ateroma. c. Por la obstrucción parcial o total de las arterias. **d. La B y C son correctas.**
- Cuando una persona hipertensa presenta otros factores de riesgo añadidos, el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular: **c. Aumenta.**
- Es un factor de riesgo cardiovascular directo: a. Tener niveles de colesterol total y LDL bajos. b. Tener niveles de HDL- colesterol altos. **c. A y B son falsas.**
- La hipertensión se considera: **b. Factor de riesgo cardiovascular modificable.**
- La relación entre menopausia y enfermedad cardiovascular es debido: **a. Disminución de los niveles de estrógenos.**
- Las personas con antecedentes familiares tienen un mayor riesgo cardiovascular: 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. **d. A y B son verdaderas.**
- Los factores de riesgo cardiovascular modificables pueden ser: a. Directos. c. Indirectos. **d. A y C son correctas.**
- Marque la respuesta verdadera: a. Las sustancias que componen el tabaco ocasionan disminución de la presión arterial. b. El efecto negativo del tabaco solo influye en los fumadores activos. c. El tabaco no se considera factor de riesgo cardiovascular. **d. Todas las respuestas falsas.**
- Qué objetivo pretende conseguir la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Plan de Acción Global "The 25 by 25 Target" **d. Reducir un 25% la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles.**
- Que otros factores de riesgo cardiovascular aumentan la probabilidad de adquirirlos al tener obesidad: **a. Hipertensión, hiperlipemias y diabetes.**
- Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre las causas de defunción de enfermedades cardiovasculares en España (2014): 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.**

Señala la respuesta correcta: **a. La incidencia de enfermedad coronaria aumenta después de los 45 años en varones.**

Son factores de riesgo cardiovascular modificables directos: a. Obesidad. b. Sedentarismo. c. Estrés. **d. Ninguna es correcta.**

Son factores de riesgo cardiovascular no modificables todos, excepto: **a. Apnea.**

Tema 2. Factores directos de riesgo cardiovascular modificables

¿Cómo viene expresada la presión arterial? **a. En mmHg.**

¿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? **d. La inhibición de la enzima convertidora de angiotensina.**

¿Cuál es el seguimiento de una tensión normal-alta según (SEH-SEC)? **c. Revisar al año.**

¿Cuáles de las diferentes medidas influyen en la presión arterial? a. Reducir el consumo de sodio. b. Reducir el peso. c. Realizar ejercicio de resistencia aeróbico dinámico. **d. Todas las respuestas son correctas.**

¿Cuáles son las cifras de tensión arterial óptima según (SEH-SEC)? **b. <120/<80 mmHg.**

¿Qué tipo de lácteos son recomendables para una persona con hiperlipemia?: b. A y B son correctas c. Lácteos enriquecidos en ácidos grasos omega-3 d. Preferentemente lácteos desnatados **a. Todas las respuestas son correctas.**

¿Si una persona tiene HTA y hiperlipemia que valores de grasa serían los correctos? **c. Lípidos totales 30% AGM 15-20% AGP 6-10% AGS <7%.**

A qué factores puede deberse la hipertensión arterial esencial: a. Factores genéticos. c. Factores adquiridos. **d. A y C son correctas.**

Como afectan los β -glucanos en los niveles lipídicos: **c. \downarrow niveles de colesterol plasmático total.**

Como se clasifica la hipertensión arterial según el grado de afectación orgánica: a. Fase I. b. Fase II. c. Fase III. **d. Todas las respuestas son correctas.**

Cuál de estos alimentos contribuye a un descenso de las cifras de presión arterial: **c. Péptidos activos.**

Cuál es la cantidad de gramos de sal al día se aconseja en una dieta para contribuir a la disminución de la tensión arterial: **b. 5-6 gr/día.**

Cuando un alimento etiquetado contiene mucha sal: 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.**

Cuantos gramos de fibra se recomienda al día en un paciente hipertenso: **a. 25-30 gr/día.**

De los alimentos enumerados cual es el que tiene más cantidad de sodio por 100 gr de porción comestible: **a. Aceitunas negras.**

El consumo elevado de azúcares sencillos: **c. \uparrow TG \uparrow VLDL \downarrow HDL.**

- El valor que se considera óptimo para el colesterol total: **c. <200 mg/dl.**
- En la elaboración de una dieta para una persona con hiperlipemia que alimentos no serían recomendados: (señale la respuesta falsa) **b. Margarina vegetal.**
- En una dieta en hiperlipemia mixta: (señale la respuesta incorrecta) **d. No es necesario ninguna recomendación al ser mixta.**
- En una persona hipertensa que le contribuye a mejorar las cifras de su tensión: a. El ajo. b. La cúrcuma. **d. A y B son correctas.**
- Las hiperlipemias se clasifican en: b. Secundarias c. Primarias **d. B y C son correctas Correcta**
- Las hiperlipemias secundarias a que otras enfermedades pueden estar asociadas: (señale la respuesta incorrecta) **b. Enfermedades óseas.**
- Los principales mecanismos que controlan la tensión arterial son: a. El sistema nervioso simpático. c. Los riñones. **d. A y C son correctas.**
- Que alimentos son ricos en ácidos grasos poliinsaturados (AGP) omega-3: a. Nueces y pescado azul. b. Semillas de lino y aceite de soja. c. Verdura de hoja verde. **d. Todas son correctas.**
- Qué cantidad de frutos secos (nueces) se recomienda al día en caso de hipercolesterolemia: **d. 20 gr/día.**
- Que características presenta la hipertensión arterial en Fase III: **a. Afectación orgánica con signos y síntomas.**
- Que complicaciones directas tiene la enfermedad hipertensiva en el corazón: (señale la incorrecta) **c. Aneurisma disecante.**
- Que dieta sería recomendada en una dieta hiposódica sin obesidad, ni sobrepeso. **c. Normocalórica.**
- Qué método de cocción es más recomendable para una persona hipertensa: a. Cocción al vapor. b. Hervido. c. Papillote. **d. Todas respuestas son correctas.**
- Qué porcentaje de la energía total de la dieta hiposódica deben proceder de hidratos de carbono: **c. 55%.**
- Que produce la ingesta excesiva de alimentos ricos en grasas animales y bollería industrial: **a. ↑ LDL.**
- Qué tipo de aditivo tienen que tener algunos zumos de frutas envasados para contener sodio: **c. Benzoato sódico.**
- Qué tipo de lípidos deben de estar presente en una dieta hiposódica: a. Monoinsaturados. b. Poliinsaturados. c. Saturados. **d. Todas las respuestas son correctas.**
- Recomendaciones en dieta en hipercolesterolemia: (señale la respuesta falsa) 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.**
- Requisitos para la determinación correcta de la presión arterial: (señale la incorrecta) **d. Brazaletes estándar.**
- Según la clasificación de Fredickson que tipo de hiperlipemia predomina en el Tipo III: a. Hipertrigliceridemia b. Hipercolesterolemia **c. A y B son correctas.**

Según la Sociedad Española de Hipertensión- Sociedad Europea de Cardiología (SEH-SEC) las cifras de HTA se clasifican en: a. Presión arterial baja b. Presión arterial alta d. Presión arterial media **c. Ninguna respuesta es correcta.**

Según las recomendaciones nutricionales que cantidad de calcio necesitan las personas mayores de 70 años: **b. 1300 mg.**

Señale el hábito saludable para conseguir el perfil lipídico en niveles óptimo: **b. Disminuir alimentos de elevado contenido grasos y ricos en azúcares.**

Señale la respuesta incorrecta en cuanto al perfil lipídico: **a. Los AGM mantienen los niveles de HDL y disminuye el CT y LDL.**

Tema 3. La prevención: una inversión de futuro

¿Cómo se lleva a cabo la prevención de la hipertensión arterial en niños y adolescentes? (Señale la respuesta incorrecta) **d. Realizando mediciones a partir de los 6 años.**

¿Cómo se puede prevenir el tabaquismo en los niños y en los adolescentes? a. Informando y educando desde la infancia. b. Dando ejemplo los adultos, no fumando delante de los menores. c. Mostrarles los efectos negativos que produce el tabaco a corto plazo. **d. Todas las respuestas son correctas.**

¿Cuál es el principal factor de riesgo en niños y adolescente? a. Sobrepeso y obesidad. b. Sedentarismo. c. Hiperlipemias. **d. Todas respuestas son correctas.**

¿Cuál es la causa de una prevalencia creciente en la hipertensión arterial pediátrica? a. El incremento de la obesidad infantil. c. El sedentarismo **d. A y C son correctas.**

¿Cuáles son los ámbitos propicios para llevar a cabo la educación nutricional de los niños y adolescentes? a. La familia. b. La escuela. c. La comunidad. **d. Todas respuestas son correctas.**

¿Cuándo se considera hipertensión arterial en la edad pediátrica? **d. Cuando la presión arterial es mayor al percentil 95, según las tablas de normalización.**

¿Qué se pretende conseguir a través de la educación nutricional en niños y adolescentes? a. Fomentar una dieta cardiosaludable. b. Motivación para la realización de actividad física. **c. A y B son correctas.**

¿Qué tipo de diabetes es más frecuente en la infancia? **b. La diabetes tipo 1.**

¿Qué tipo de prevención ante el tabaco se debe de realizar en los niños y adolescentes? a. En el tabaquismo activo. b. En el tabaquismo pasivo. **c. La respuesta A y B son correctas.**

Ante un niño con hipercolesterolemia que alimentos se desaconsejan: a. Quesos grasos, embutidos y fiambres c. Bollería industrial y snacks. **d. A y C son respuestas correctas.**

Beneficios fisiológicos de la práctica regular de la actividad física: 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 es correcta.**

Beneficios fisiológicos de la práctica regular de la actividad física: 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 es correcta.**

Beneficios psicológicos de la práctica regular de la actividad física: (señale la respuesta falsa). **a. Facilita la contracción neuromuscular.**

Como afecta el tabaco en pediatría a nivel respiratorio: a. Disminuyendo la función pulmonar. b. Aumentando la incidencia del asma. c. Aumentando la incidencia de infecciones respiratorias. **d. Todas respuestas son correctas.**

Como prevenir la obesidad infantil desde el ámbito familiar: (señale la respuesta falsa) **c. Incorporar bollería industrial para un desayuno saludable.**

Como se puede fomentar la educación nutricional desde la escuela: (señale la respuesta falsa) **b. En el sistema sanitario.**

Como se puede prevenir la obesidad infantil: (señala la respuesta falsa) **c. Alimentación complementaria antes de los 6 meses.**

Cuándo se considera hipercolesterolemia en pediatría: **a. Cuando los valores de colesterol y LDL están por encima del P95 para la edad y sexo.**

Desde que año se incluyen contenidos para la promoción y educación para la salud en el currículo escolar de la enseñanza obligatoria: **a. 1990.**

Educar en el conocimiento de la alimentación es una inversión para la salud: a. A corto plazo. b. A medio plazo. c. A largo plazo. **d. Todas las respuestas son correctas.**

El incremento de la obesidad infantil en España es preocupante, pero: **c. Un porcentaje elevado de niños obesos se mantiene en la edad adulta.**

En la actualidad las enfermedades cardiovasculares constituyen la causa principal de muerte en la infancia: **c. No.**

La edad debut en la aparición de diabetes tipo 2 es: **c. Adolescentes y jóvenes adultos.**

Qué beneficios aporta la práctica regular de actividad física en el ámbito escolar: (señale la respuesta falsa) a. Fomenta la sociabilidad. b. Aumenta el sentido de responsabilidad. c. Contribuye a la mejora del rendimiento académico. **d. A y B son correctas.**

Que factor puede hacer que un niño sea propenso a padecer diabetes tipo 2: (señale la respuesta falsa) **c. Si su madre tuvo diabetes posparto.**

Qué índices se utilizan para determinar el grado de sobrepeso u obesidad: a. Índice cintura-cadera. b. Relación pliegue tricipital/pliegue subescapular. c. Índice de centralidad. **d. Todas las respuestas son correctas.**

Que se consigue modificando los factores de riesgo cardiovasculares desde la infancia: **a. Disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular en la edad adulta.**

Recomendaciones dietéticas para la prevención de hiperlipemias en niños y adolescentes: (Señale la respuesta incorrecta) **c. Disminuir las grasas saturadas y aumentar las grasas trans.**