

GAN PROFESIONAL - Perimenopausia y menopausia: La importancia de las proteínas en la nutrición femenina

1. ¿Cuál de los siguientes criterios define la menopausia según la OMS?
 - a. Disminución de los niveles de estrógenos a la mitad
 - b. Ausencia de menstruación durante 6 meses
 - c. Ausencia de menstruación durante 12 meses consecutivos sin causa patológica
2. ¿Cuál es una consecuencia directa del déficit de estrógenos en la posmenopausia?
 - a. Aumento de la densidad ósea
 - b. Aumento de la grasa visceral y riesgo cardiovascular
 - c. Mejora de la sensibilidad a la insulina
3. ¿Qué recomendación proteica es adecuada para una mujer posmenopáusica activa?
 - a. 0.8 g/kg/día
 - b. 3.0 g/kg/día
 - c. 1.0–1.2 g/kg/día
4. La sarcopenia se define como:
 - a. Acumulación de grasa en el tejido subcutáneo
 - b. Pérdida progresiva de masa y fuerza muscular relacionada con la edad
 - c. Trastorno de la tiroides que afecta al músculo
5. ¿Cuál de los siguientes alimentos contiene fitoestrógenos naturales?
 - a. Soja y legumbres
 - b. Lácteos enteros
 - c. Huevos
6. El principal mineral involucrado en la salud ósea postmenopáusica es:
 - a. Calcio
 - b. Sodio
 - c. Hierro
7. ¿Cuál de las siguientes estrategias nutricionales ayuda a reducir la inflamación crónica de bajo grado en la menopausia?
 - a. Dieta rica en azúcares simples
 - b. Consumo de omega-3, frutas y verduras
 - c. Reducción del consumo de fibra
8. ¿Qué nutrientes utiliza el músculo en condiciones normales para obtener energía?
 - a. Solo carbohidratos
 - b. Carbohidratos y grasas
 - c. Principalmente proteínas

- d. Solo grasas
9. ¿Qué tipo de proteínas favorece la hipertrofia muscular?
- a. Proteínas vegetales sin leucina.
 - b. Proteínas de alto valor biológico, como las de origen animal, ricas en leucina.
 - c. Proteínas con bajo contenido en aminoácidos esenciales.
 - d. Proteínas de baja calidad, como las de los cereales
10. ¿Qué método NO se utiliza para medir la masa muscular?
- a. Absorciometría dual de rayos X (DEXA).
 - b. Bioimpedancia eléctrica (BIA)
 - c. Dinamometría de manoertrigliceridemia y el colesterol HDL bajo son las dos principales anomalías sanguíneas
 - d. Prueba de nivel de glucosa en sangre
11. ¿Qué función tiene la vitamina D en relación al calcio?:
- a. Reduce la absorción intestinal de calcio
 - b. No afecta la absorción de calcio
 - c. Descompone el calcio en el cuerpo
 - d. Aumenta la absorción intestinal de calcio y promueve su fijación en el hueso
12. ¿Qué efecto tienen las proteínas en la regulación del apetito?
- a. No tienen impacto en el apetito
 - b. Estimulan una sensación de saciedad más prolongada y efectiva
 - c. Aumentan el hambre al liberar grelina
 - d. Solo afectan el gasto energético, no el apetito
13. ¿Qué es la resistencia anabólica en adultos mayores?
- a. Aumento de la capacidad para sintetizar proteínas musculares
 - b. Incremento de la masa muscular con la edad
 - c. Menor capacidad para sintetizar proteína muscular a partir de la dieta
 - d. Disminución del metabolismo de las proteínas
14. ¿Qué porcentaje de proteínas del total calórico diario se recomienda para favorecer la pérdida de grasa corporal y mantener la masa magra en dietas moderadamente altas en proteínas?
- a. 5-10%
 - b. 10-15%
 - c. 20-30%
 - d. 40-50%
15. ¿Cómo contribuye el consumo adecuado de proteínas en mujeres en transición menopáusica y posmenopáusica?
- a. Solo mejora el metabolismo de los carbohidratos
 - b. Ayuda a mantener un peso corporal saludable y estabilizar el metabolismo, mejorando la calidad de vida

- c. No tiene impacto en la salud metabólica o emocional
 - d. Solo mejora la masa ósea, sin afectar otros aspectos de la salud
16. ¿Qué impacto tiene la reducción de estrógenos en mujeres durante la perimenopausia en su metabolismo?
- a. Aumenta la masa muscular
 - b. Reduce la masa muscular y favorece la ganancia de grasa abdominal
 - c. Mejora la capacidad para quemar grasa
 - d. No tiene impacto en el metabolismo
17. ¿Qué tipo de ejercicios son recomendados para mejorar la síntesis de proteínas musculares en adultos mayores?
- a. Ejercicios de resistencia o fuerza
 - b. Ejercicios aeróbicos de alta intensidad
 - c. Solo ejercicios de flexibilidad
 - d. Ningún tipo de ejercicio es recomendado
18. ¿Qué característica hace que una proteína se considere de “alta calidad”?
- a. Que contenga todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas
 - b. Que tenga bajo contenido en grasa
 - c. Que provenga exclusivamente de fuentes animales
 - d. Que sea baja en colesterol
19. ¿Qué tipo de proteínas se absorben más lentamente y favorecen la saciedad prolongada?
- a. Proteínas del suero (whey)
 - b. Proteínas vegetales
 - c. Caseínas
 - d. Colágeno hidrolizado
20. ¿Qué fuente proteica se considera patrón de referencia por su digestibilidad y perfil completo de aminoácidos?
- a. Pescado blanco
 - b. Huevo
 - c. Lentejas
 - d. Queso fresco
21. ¿Qué combinación mejora el valor biológico de las proteínas vegetales?
- a. Frutas y verduras
 - b. Aceite de oliva y frutos secos
 - c. Lácteos y hortalizas
 - d. Legumbres y cereales integrales
22. ¿Qué característica distingue a las carnes magras dentro de una alimentación saludable en la menopausia?
- a. Alto contenido en grasa saturada

- b. Bajo aporte de micronutrientes
 - c. Buena densidad proteica y bajo contenido graso
 - d. Escasa biodisponibilidad del hierro
23. ¿Cuál es el aporte proteico medio que se recomienda alcanzar en cada comida principal para estimular la síntesis muscular?
- a. 10 g
 - b. 15-20 g
 - c. 25-30 g
 - d. 35-40 g
24. ¿Qué fuente proteica combina un alto valor biológico con un perfil graso favorable para la salud cardiovascular?
- a. Pollo con piel
 - b. Lomo o solomillo de cerdo de capa blanca
 - c. Embutidos curados
 - d. Carnes rojas grasas
25. En mujeres durante la perimenopausia y la menopausia, ¿por qué es importante priorizar fuentes de proteína de alta calidad?
- a. Porque facilitan la síntesis muscular y ayudan a compensar la resistencia anabólica
 - b. Porque aportan menos calorías totales que las proteínas vegetales
 - c. Porque sustituyen la necesidad de realizar ejercicio físico
 - d. Porque eliminan el riesgo de aumento de grasa corporal
26. ¿Cuál es una característica principal de la inflamación crónica?
- a. Se resuelve rápidamente una vez eliminado el agente causal
 - b. Dura poco tiempo y no deja secuelas
 - c. Persiste por meses o años, incluso sin causa evidente
 - d. No involucra mediadores químicos
27. ¿Qué hormona disminuye durante la perimenopausia y contribuye a un estado proinflamatorio?
- a. Estrógenos
 - b. Cortisol
 - c. Insulina
 - d. Adrenalina
28. ¿Qué compuesto presente en la cúrcuma tiene efecto antiinflamatorio?
- a. Piperina
 - b. Curcumina
 - c. Capsaicina
 - d. Quercetina
29. ¿Qué tipo de fibra favorece la producción de ácidos grasos de cadena corta (SCFA)?
- a. Fibra insoluble

- b. **Fibra soluble**
 - c. Fibra sintética
 - d. Fibra vegetal no fermentable
30. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado proinflamatorio si se consume en exceso?
- a. Frutas del bosque
 - b. Aceite de oliva extra virgen
 - c. Pescados grasos
 - d. **Carnes procesadas**
31. ¿Qué vitamina tiene un papel antioxidante y protege las membranas celulares del daño oxidativo?
- a. Vitamina D
 - b. **Vitamina E**
 - c. Vitamina K
 - d. Vitamina B12
32. De entre los siguientes alimentos, señala cuales son fuentes importantes de magnesio:
- a. Pasas, plátanos, anchoas, salmón, lentejas, espinacas
 - b. Kiwi, semillas, lechuga o cereales integrales
 - c. **A y B son correctas**
 - d. Ninguna de las anteriores
33. ¿Cuál es la formato comercializado de magnesio más útil para suplementar en el caso de problemas de insomnio?
- a. **Glicinato**
 - b. Malato
 - c. Citrato
34. De entre las siguientes opciones relacionadas con el hierro, señala la opción correcta:
- a. **Es frecuente que tras la menopausia suba la ferritina por los cambios metabólicos que se producen en la asimilación de este mineral**
 - b. La recomendación por parte de la OMS de hierro tras la menopausia es de 18 mgr/día
 - c. La forma con una mayor biodisponibilidad en la asimilación del hierro es la no hemo.
35. La vitamina B12 puede presentarse de manera deficiente en:
- a. Niños
 - b. Mujeres
 - c. **Vegetarianos**
36. Los fitoestrógenos al unirse en los receptores estrogénicos, presentan mayor afinidad por los situados en:
- a. Mama
 - b. Útero
 - c. **Cerebro**

37. En relación al zinc, señala la opción correcta:
- Se ha relacionado su deficiencia con síntomas vasomotores como los sofocos
 - No se ha encontrado relación entre los niveles de zinc y los trastornos inmunológicos
 - el zinc y el hierro se suplementan potenciando su acción cuando se administran juntos
38. ¿Qué tipo de patrón alimentario se asocia con menor riesgo cardiovascular en mujeres menopáusicas?
- Dieta hiperproteica sin control lipídico
 - Dieta mediterránea equilibrada
 - Dieta baja en proteínas y grasas
 - Dieta cetogénica restrictiva
39. ¿Cuál es el principal efecto de la pérdida de estrógenos sobre el riesgo cardiovascular?
- Disminución del colesterol LDL
 - Mayor rigidez arterial y aumento del LDL y triglicéridos
 - Reducción del tejido adiposo visceral
 - Aumento del HDL y de la sensibilidad a la insulina
40. En la prevención de la sarcopenia, ¿Qué estrategia nutricional es prioritaria?
- Aumentar solo la cantidad total de proteína
 - Restringir la proteína para evitar sobrecarga renal
 - Distribuir el aporte proteico a lo largo del día, acompañándolo de micronutrientes clave
 - Sustituir la proteína por hidratos de carbono complejos
41. En relación con la salud ósea, ¿Qué demuestra la evidencia sobre la ingesta proteica adecuada (1,2–1,5 g/kg/día)?
- Incrementa la excreción de calcio y el riesgo de fractura
 - Se asocia con mayor densidad mineral ósea y menor riesgo de fracturas, si hay suficiente calcio y vitamina D
 - No influye en la densidad ósea
 - Sustituye la necesidad de actividad física.
42. Según el módulo, ¿Qué objetivo clínico es prioritario en la prevención del síndrome metabólico?
- Alcanzar un peso corporal ideal
 - Evitar completamente los hidratos de carbono
 - Reducir drásticamente la ingesta calórica
 - Preservar la composición corporal saludable y reducir grasa visceral
43. ¿Qué hábitos muestran evidencia neuroprotectora en mujeres posmenopáusicas?
- Alimentación equilibrada, ejercicio regular y control de riesgo vascular
 - Dietas restrictivas y ayunos prolongados
 - Suplementación aislada de antioxidantes
 - Evitar estímulos intelectuales por estrés cognitivo

44. ¿Qué componente de la intervención mínima eficaz se repite como transversal en todas las áreas preventivas?
- El uso de suplementos nutricionales específicos.
 - La reducción drástica de grasas
 - La ingesta proteica suficiente y bien distribuida.
 - El control exclusivo del peso corporal.
45. ¿Cuál de las siguientes características define mejor una dieta antiinflamatoria basada en la evidencia científica?
- Alta en proteínas de origen animal y baja en frutas
 - Predominio de grasas trans y azúcares simples
 - Elevado consumo de vegetales, legumbres, pescado azul, frutos secos y AOVE, con bajo contenido en azúcares añadidos y grasas saturadas
 - Dieta vegetariana estricta suplementada con antioxidantes
46. Entre los siguientes patrones dietéticos, ¿Cuál presenta mayor evidencia de reducción de marcadores inflamatorios (IL-6, PCR) en mujeres postmenopáusicas?
- Dieta vegetariana sin lácteos ni pescado, rica en cereales integrales
 - Dieta paleo basada en carnes magras y frutos secos
 - Dieta Mediterránea con presencia regular de pescado azul, aceite de oliva virgen extra y alimentos vegetales frescos
 - Dieta hipocalórica basada en batidos y restricción calórica severa
47. ¿Cuál es el principal fundamento nutricional para recomendar el lomo de cerdo magro dentro de una dieta antiinflamatoria en mujeres postmenopáusicas?
- Su bajo contenido en hierro hemo, que previene la sobrecarga férrica en esta etapa.
 - Su aporte de proteínas de alta calidad y micronutrientes como zinc y vitamina B12, con bajo contenido en grasa y sodio
 - Es una carne roja cuya cocción al horno elimina completamente los efectos proinflamatorios
 - Favorece el equilibrio hormonal por su alto contenido en fitoestrógenos
48. ¿Cuál es uno de los principales efectos del déficit de estrógenos en el metabolismo energético durante la transición menopáusica?
- Disminución de la sensibilidad a la leptina y aumento del apetito nocturno
 - Aumento de la tasa metabólica basal y mayor oxidación lipídica
 - Reducción del gasto energético en reposo y mayor acumulación de grasa visceral
 - Incremento de la masa magra y reducción del riesgo de síndrome metabólico
49. Según las recomendaciones nutricionales, ¿Cuál sería una estrategia efectiva para preservar la masa ósea en mujeres posmenopáusicas?
- Suplementar sistemáticamente con calcio sin valorar la dieta ni la exposición solar
 - Priorizar una dieta rica en proteínas, calcio, vitamina D y realizar entrenamiento de fuerza
 - Reducir la ingesta de proteínas animales para prevenir la pérdida ósea

- d. Consumir únicamente vegetales de hoja verde y evitar los lácteos
50. ¿Qué característica define el estado inflamatorio de bajo grado asociado a la menopausia, conocido como "inflammaging"?
- a. Se caracteriza por niveles elevados de cortisol y noradrenalina
 - b. Está asociado únicamente a factores ambientales como el estrés y el tabaquismo
 - c. Se manifiesta como elevación leve pero persistente de mediadores inflamatorios como IL-6 y TNF- α
 - d. Afecta principalmente a mujeres jóvenes con síndrome premenstrual severo