

Curso
La Nutrición como Factor Protector de Patologías Cardiovasculares
Test de evaluación

Notas: 1.- El orden en el que aparecen las preguntas en el test de evaluación es aleatorio; y 2.- En este documento, la respuesta correcta está marcada en color rojo)

Indique la opción correcta:
Seleccione una respuesta.

- a. Las estatinas aumentan la actividad de la enzima HMG-CoA reductasa
- b. Las estatinas disminuyen la concentración sérica de triglicéridos
- c. La administración conjunta de estatinas y AGP Omega 3 no supone mayores efectos sobre la ECV
- d. La combinación estatinas/AGP Omega 3 es útil en la hiperlipidemia combinada

Entre las funciones del zinc no se encuentran:
Seleccione una respuesta.

- a. Inhibir la enzima NADPH-oxidasa
- b. Actuar como cofactor de la enzima superóxido dismutasa
- c. Actuar como cofactor de la enzima glutatión peroxidasa
- d. Inducir la producción de metalotioninas

El perfil calórico recomendado es de:
Seleccione una respuesta.

- a. Menos del 7% de proteínas, 2-7% de grasa y resto de hidratos de carbono
- b. Un 10-15% de grasa, 30-35% de proteínas y más del 50% de hidratos de carbono
- c. Un 10-15% de proteínas, 30-35% de grasa y resto de hidratos de carbono
- d. Un 10-15% de proteínas, 40-45% grasa y resto de hidratos de carbono

Se recomienda que la relación AGP Omega 6/Omega 3 sea:
Seleccione una respuesta.

- a. 4/1
- b. Inferior a 4/1
- c. 3/2
- d. 3/1

¿Qué nutriente es el mayor determinante de los niveles plasmáticos de homocisteína?
Seleccione una respuesta.

- a. El ácido fólico en cualquier circunstancia
- b. La vitamina B12 cuando los niveles de ácido fólico son adecuados
- c. El zinc cuando los niveles de ácido fólico son adecuados.
- d. Todas las vitaminas del grupo B son importantes, ya que todas ellas intervienen en el metabolismo de la homocisteína

Las cifras de c-HDL y c-LDL (en mg/dl) consideradas adecuadas en el adulto son:

Seleccione una respuesta.

- a. <30 y >130
- b. >40 y >160
- c. <40 y <200
- d. >40 y <130

Señale la opción incorrecta:

Seleccione una respuesta.

- a. Los AGP Omega 3 participan disminuyendo la agregación plaquetaria
- b. Los AGP Omega 3 favorecen la disfunción endotelial
- c. Los AGP Omega 3 mejoran el perfil lipídico
- d. Los AGP Omega 3 previenen las arritmias

El tanto por ciento de sobrepeso en escolares de 6-7 años oscila, según la región, en:

Seleccione una respuesta.

- a. 29-35%
- b. 20-25%
- c. 12-20%
- d. 10-12%

Una de las características de la dieta tradicional mediterránea española, y que la diferencia de la de otros países, es:

Seleccione una respuesta.

- a. Alto consumo de queso
- b. Bajo consumo de carne
- c. Alto consumo de pescado
- d. Alto consumo de vino

Diversas tablas ayudan a establecer el riesgo individual, que consiste en la probabilidad de sufrir un accidente cardíaco o cerebral en los siguientes:

Seleccione una respuesta.

- a. 6-12 meses
- b. 2-3 años
- c. 3-5 años
- d. 5-10 años

Indique cuál de los siguientes ácidos grasos es Omega 3:

Seleccione una respuesta.

- a. Ácido linoleico
- b. Ácido palmítico
- c. Ácido oleico
- d. Ácido alfa-linolénico

Cuando el estatus en ácido fólico es inadecuado se puede producir:

Seleccione una respuesta.

- a. Aumento en los niveles de homocisteína
- b. Aumento de los niveles de LDL
- c. Aumento de la agregación plaquetaria
- d. Todas las anteriores son correctas

En cuanto a la prevención de las enfermedades cardiovasculares, es cierto que:
Seleccione una respuesta.

- a. No se han realizado estudios de intervención para investigar el efecto combinado de las vitaminas del grupo B sobre la prevención de las mismas
- b. El uso de suplementos de vitaminas del grupo B es útil en la prevención primaria
- c. El uso de suplementos de vitaminas del grupo B es útil en la prevención secundaria
- d. El uso de suplementos de vitaminas del grupo B sería beneficioso en personas sometidas a estrés oxidativo

Parece ser que los fitosteroles disminuyen la concentración sérica de:
Seleccione una respuesta.

- a. Triglicéridos
- b. HDL-colesterol
- c. Calcio
- d. Carotenos

Cuál de las siguientes afirmaciones es cierta:
Seleccione una respuesta.

- a. La dieta debe proporcionar vitaminas y minerales en cantidades lo más próximas posibles a las ingestas recomendadas y evitar los excesos
- b. La situación nutricional de la población española es adecuada porque se cubren las IR de nutrientes
- c. La cantidad de ácidos grasos Omega 3 es adecuada para la cantidad de Omega 6 que lleva la dieta
- d. La población española desconoce cuáles son las raciones de cereales y verduras que debe tomar

Todos son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, excepto:
Seleccione una respuesta.

- a. Hipertrigliceridemia
- b. Hipotensión arterial
- c. Obesidad
- d. Tabaquismo

Respecto a los cambios en la ingesta de alimentos, ¿cuál de los siguientes no es uno de los cambios que se ha producido en la dieta española en los últimos años?
Seleccione una respuesta.

- a. Disminución del consumo de patatas
- b. Disminución en el consumo de frutas
- c. Aumento en el consumo de lácteos

d. Disminución en el consumo de verduras

La nicotina y el monóxido de carbono produce estos efectos, excepto:

Seleccione una respuesta.

a. Lesión endotelial

b. Aumento de la colesterolemia

c. Aumento de la FC y de la TA

d. Disminución de la capacidad transportadora de O₂ de la hemoglobina

Señale la opción correcta con respecto a las vitaminas con acción antioxidante:

Seleccione una respuesta.

a. El betacaroteno es el carotenoides con mayor acción antioxidante

b. El betacaroteno y la vitamina E pueden presentar una acción prooxidante

c. La función principal de la vitamina C es evitar la oxidación de las LDL

d. La mejor combinación para prevenir la aparición de aterosclerosis y ECV es la formada por la vitamina E y el betacaroteno.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones corresponde a uno de los cambios que ha sufrido la dieta española?

Seleccione una respuesta.

a. Aumento en la ingesta de energía

b. Disminución en la ingesta de proteínas

c. Aumento en la ingesta de grasas

d. Aumento en la ingesta de hidratos de carbono