

[Página Principal](#) > [Mis cursos](#) > [DEP-2](#) > [Módulo 2: Patologías metabólicas y endocrinas en el deporte](#)

[Cuestionario de autoevaluación asignatura 6](#)

Comenzado el	lunes, 11 de marzo de 2024, 14:40
Estado	Finalizado
Finalizado en	lunes, 11 de marzo de 2024, 14:49
Tiempo empleado	8 minutos 19 segundos
Puntos	20,00/20,00
Calificación	10,00 de 10,00 (100%)
Comentario -	Apto

Pregunta

1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Existen dos tipos de obesidad según la composición del tejido graso. Señale la afirmación incorrecta respecto a la obesidad hipertrófica:

Seleccione una:

- a. Se caracteriza por el aumento del tamaño de las células adiposas.
- b. Se desarrolla durante la infancia. ✓
- c. Es más típica del género masculino.
- d. Tiene buena respuesta al tratamiento.

La respuesta correcta es: Se desarrolla durante la infancia.

Pregunta

2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cómo se suele cuantificar la distribución de la grasa corporal?

Seleccione una:

- a. Con el índice cintura-tórax.
- b. Con el perímetro de la cintura. ✓
- c. Con el análisis visual.
- d. Con el IMC y el porcentaje de grasa.

La respuesta correcta es: Con el perímetro de la cintura.

Pregunta

3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El índice glucémico de los alimentos debe ser tenido en cuenta tanto como las calorías a la hora de recomendar una dieta. ¿Cuál de estos factores está asociado a un índice glucémico elevado?

Seleccione una:

- a. Estructura simple de los hidratos de carbono. ✓
- b. Contenido en fibra soluble.
- c. Asociación con grasa.
- d. Todos son correctos.

La respuesta correcta es: Estructura simple de los hidratos de carbono.

Pregunta

4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La insulina tiene importantísimos efectos sobre el metabolismo energético y el aumento de peso. ¿Cuál de los siguientes no es correcto?

Seleccione una:

- a. Disminuye los niveles de glucosa circulante un tiempo después de haber comido y aumenta la sensación de hambre.
- b. Evita la movilización del glucógeno hepático y el metabolismo de los lípidos.
- c. Tiene efectos anabólicos: aumenta la formación de panículo adiposo, tejido muscular, etc.
- d. Todos son correctos. ✓

La respuesta correcta es: Todos son correctos.

Pregunta

5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El ser humano ha desarrollado una serie de mecanismos biológicos relacionados con la reserva de energía que aumentan las posibilidades de supervivencia. ¿Cuál de estas afirmaciones es falsa?

Seleccione una:

- a. Ha habido una adaptación muy rápida de estos mecanismos a los nuevos patrones de alimentación. ✓
- b. Los cereales y los productos lácteos son, desde un punto de vista evolutivo, alimentos de reciente aparición.
- c. El desarrollo industrial y económico de los países occidentales permiten un buen acceso a los alimentos.
- d. Las alteraciones del peso conlleva trastornos asociados que constituyen la principal causa de muerte en el mundo desarrollado.

La respuesta correcta es: Ha habido una adaptación muy rápida de estos mecanismos a los nuevos patrones de alimentación.

Pregunta

6

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Existen dos tipos de obesidad según la composición del tejido graso. Señale la afirmación correcta respecto a la obesidad hiperplásica:

Seleccione una:

- a. Se caracteriza por los cambios en la estructura de las células adiposas.
- b. Hay un fuerte componente ambiental en su desarrollo.
- c. Es típica de ambos sexos.
- d. Tiene mala respuesta al tratamiento porque disminuye el tamaño de las células adiposas, pero no su número. ✓

La respuesta correcta es: Tiene mala respuesta al tratamiento porque disminuye el tamaño de las células adiposas, pero no su número.

Pregunta

7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de los siguientes medicamentos no promueve el aumento de peso?

Seleccione una:

- a. AINEs. ✓
- b. Corticoides.
- c. Estrógenos anticonceptivos.
- d. Insulina.

La respuesta correcta es: AINEs.

Pregunta

8

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de los siguientes métodos para determinar el porcentaje de grasa no se emplea normalmente?

Seleccione una:

- a. Pesaje hidrostático. ✓
- b. Pliegues de grasa.
- c. Bioimpedancia eléctrica.
- d. Todos los métodos se emplean comúnmente.

La respuesta correcta es: Pesaje hidrostático.

Pregunta

9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Qué tipo de ejercicio se recomienda en un programa de pérdida de peso dirigido a personas con obesidad o sobrepeso?

Seleccione una:

- a. Ejercicios aeróbicos de intensidad suave o moderada (50-70% de la FC máxim
- b. prolongados en el tiempo.
- c. Ejercicios de fuerza.
- d. Ejercicios anaeróbicos de alta intensidad (70-80%) de corta duración.
- e. A y b son correctos. ✓

La respuesta correcta es: A y b son correctos.

Pregunta

10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de los siguientes factores no se tiene en cuenta para calcular la tasa metabólica basal (TMB)?

Seleccione una:

- a. Peso.
- b. Talla.
- c. Sexo.
- d. Temperatura. ✓

La respuesta correcta es: Temperatura.

Pregunta

11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La distribución de la grasa corporal tiene mucha importancia para la salud. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es correcta?

Seleccione una:

- a. Constituye mayor factor de riesgo la obesidad central que la periférica.
- b. Las células adiposas de alrededor de la cintura son más grandes que las del resto del cuerpo.
- c. Las células adiposas de alrededor de la cintura son más sensibles a la insulina que las del resto del cuerpo. ✓
- d. La obesidad central está asociada a hipertensión, diabetes y problemas coronarios.

La respuesta correcta es: Las células adiposas de alrededor de la cintura son más sensibles a la insulina que las del resto del cuerpo.

Pregunta

12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El caso contrario también ocurre, hay personas con IMC alto con proporciones normales de grasa. ¿En qué situaciones puede darse este caso?

Seleccione una:

- a. Estructura osteomuscular pesada.
- b. Enfermedad cardíaca, hepática o renal que provoque retención de líquidos.
- c. Ambas son correctas. ✓
- d. Ninguna es correcta.

La respuesta correcta es: Ambas son correctas.

Pregunta

13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de las siguientes alteraciones no está asociada muy directamente al aumento de peso?

Seleccione una:

- a. Cardiopatía isquémica.
- b. Neuralgia. ✓
- c. Enfermedades de la vesícula.
- d. Diabetes

La respuesta correcta es: Neuralgia.

Pregunta

14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de las siguientes series de principios inmediatos está bien ordenada de menor a mayor acción térmica?

Seleccione una:

- a. Fibra, grasas, hidratos de carbono y proteínas. ✓
- b. Fibra, hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- c. Grasas, hidratos de carbono, proteínas y fibra.
- d. Proteínas, hidratos de carbono, grasas y fibra.

La respuesta correcta es: Fibra, grasas, hidratos de carbono y proteínas.

Pregunta

15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de estas afirmaciones no es correcta respecto a la pérdida de peso en la población general?

Seleccione una:

- a. Es conveniente perder peso de forma continua y rápida, para conseguir adaptaciones y cambios que permanezcan en el tiempo. ✓
- b. La pérdida no debe ser mayor de 4 kg al mes, porque hay un límite fisiológico en la pérdida de grasa.
- c. Pérdidas mayores de 700 g a la semana indican que probablemente se está eliminando agua o masa muscular.
- d. Hay que perder grasa progresivamente para permitir adaptaciones.

La respuesta correcta es: Es conveniente perder peso de forma continua y rápida, para conseguir adaptaciones y cambios que permanezcan en el tiempo.

Pregunta

16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de los siguientes factores aumenta el metabolismo basal?

Seleccione una:

- a. La edad.
- b. Las altas temperaturas.
- c. La altura. ✓
- d. Las dietas hipocalóricas.

La respuesta correcta es: La altura.

Pregunta

17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de los siguientes métodos no es válido para determinar el porcentaje de grasa?

Seleccione una:

- a. El TAC y la RMN.
- b. El perímetro abdominal. ✓
- c. La conductividad corporal.
- d. Los ultrasonidos.

La respuesta correcta es: El perímetro abdominal.

Pregunta

18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

De los siguientes factores neuroendocrinos y metabólicos, hay uno que no influye de forma importante en el desarrollo de la obesidad:

Seleccione una:

- a. Hipofunción tiroidea: atenúa el metabolismo lipídico y el gasto de energía.
- b. Aumento de testosterona: facilita la formación de tejido graso a partir de la glucosa. ✓
- c. Desequilibrio neuroendocrino del sistema opioide: altera las sensaciones de placer y bienestar y provoca reacciones conductuales.
- d. Exceso de insulina: inhibe la glucogenolisis, estimula la formación de panículo adiposo y facilita la formación de mediadores inflamatorios.

La respuesta correcta es: Aumento de testosterona: facilita la formación de tejido graso a partir de la glucosa.

Pregunta

19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de los siguientes datos acerca del porcentaje de grasa corporal es correcto?

Seleccione una:

- a. El porcentaje de grasa normal es de un 20-30% en los hombres.
- b. El porcentaje de grasa normal es de un 15-20% en las mujeres.
- c. En mujeres obesas el porcentaje de grasa se eleva al 20-30%.
- d. En hombres obesos el porcentaje de grasa puede superar el 50%. ✓

La respuesta correcta es: En hombres obesos el porcentaje de grasa puede superar el 50%.

Pregunta

20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de las siguientes razones que justifican el estudio de la obesidad y el sobrepeso en relación con el ejercicio no es correcta?

Seleccione una:

- a. Hay muchas enfermedades agudas relacionadas con la obesidad y el sobrepeso que impiden la correcta práctica deportiva. ✓
- b. Las alteraciones endocrinas y metabólicas determinan los procesos bioenergéticos y condicionan el rendimiento.
- c. El ejercicio es una medida fundamental para la prevención, el control y el tratamiento de los desórdenes ponderales.
- d. Las alteraciones endocrinas y metabólicas influyen en la estructura corporal y condicionan el rendimiento.

La respuesta correcta es: Hay muchas enfermedades agudas relacionadas con la obesidad y el sobrepeso que impiden la correcta práctica deportiva.

Actividad previa

◀ Objetivos específicos

Ir a...

Siguiente actividad

Objetivos específicos ▶

Colegio Oficial de Enfermería de Madrid

 <https://www.codem.es>

