

POST TEST

Capacitación en alimentación y actividad física en niños y adolescentes

Agosto- setiembre 2018

Marque la/las respuesta/s correcta/s:

- 1- ¿Qué importancia tiene la alimentación saludable en el desarrollo de los niños/as?
 - a- como prevención de la obesidad y de las enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta.
 - b- Para que los niños y niñas crezcan de forma adecuada y adquieran hábitos saludables.
 - c- atenuar los efectos psicosociales negativos de la obesidad tanto en la infancia como en la edad adulta y limitar el riesgo de que la siguiente generación sufra obesidad.
 - d- Todas son correctas.

- 2- ¿Cuál es el indicador para el diagnóstico de sobrepeso en un niño menor de 5 años? (incluir índice utilizado y punto de corte)
 - a- Indicador de longitud talla/edad. Percentil > 99 (>+3 DE)
 - b- Indicador de peso/edad. Percentil >99 (>+3 DE)
 - c- Indicador de peso/longitud-talla. Percentil > 97 (>+ 2 DE)
 - d- Indicador de masa corporal/edad. Percentil > 85 (>+1 DE)

- 3- ¿Cuál es el indicador para el diagnóstico de sobrepeso entre los 5 y los 19 años? (incluir índice utilizado y punto de corte)
 - a- Indicador de masa corporal/edad. Percentil >85
 - b- Indicador de longitud talla/edad. Percentil > 99
 - c- Indicador de peso/edad. Percentil >99
 - d- Indicador de peso/longitud-talla. Percentil > 97

- 4- Mencione a partir de qué edad se debe evaluar la edad biológica en adolescentes mujeres y en varones:
 - a- Entre 8 y 14 años en el sexo femenino y en los varones de los 10 a los 15 años.
 - b- Entre 12 y 19 años en ambos sexos.
 - c- Entre 12 y 15 años en el sexo femenino y entre 14 y 16 años en sexo masculino.
 - d- Ninguna es correcta.

- 5- Si la diferencia entre edad biológica y edad cronológica es mayor a un año, ¿qué edad utilizo para la evaluación antropométrica?
 - a- Edad biológica
 - b- Edad cronológica

- 6- ¿Cuál es la técnica utilizada por la referencia de Fernández y Col (incluida en carnet de adolescentes) para medir la circunferencia de la cintura?
 - a- Medir circunferencia a la altura del ombligo
 - b- Medir la circunferencia en borde superior de cresta ilíaca.
 - c- Medir la circunferencia 2 dedos por encima del borde de la cresta ilíaca.
 - d- Ninguna es correcta.

- 7- ¿Cuál es la importancia de diferenciar en forma precoz una Conducta alimentaria de riesgo (CAR) de los Trastornos del comportamiento alimentario (TCA)?
- a- Al diferenciar en forma precoz una CAR de un TCA, podremos establecer pautas y estrategias preventivas para el abordaje y promoción de una alimentación saludable.
 - b- No hay importancia en diferenciar una CAR de un TCA.
 - c- La detección precoz de conductas de riesgo nos brinda la oportunidad de abordar de forma preventiva un posible trastorno alimentario futuro.
 - d- Las opciones a y c son correctas.
- 8- ¿Qué mensajes de la guía alimentaria priorizaría para el grupo de preescolares, escolares y adolescentes?
- a- Comenzar el día con un buen desayuno y no saltarse comidas.
 - b- Ser crítico con la información y los mensajes publicitarios que se reciben sobre alimentación.
 - c- Basar la alimentación en alimentos naturales y evitar el consumo de productos ultraprocesados, con alto contenido en grasas, azúcar y sal en el día a día.
 - d- Aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo.
- 9- Respecto a la actividad física en preescolares, niños y adolescentes, **señale una sola opción correcta:**
- a- En niños de 5 a 17 años la OMS recomienda caminar 30 minutos todos los días.
 - b- Las pausas activas en los centros de estudio no contribuyen para aumentar los niveles de actividad física.
 - c- Un niño que es activo, contrarresta los efectos del sedentarismo.
 - d- Debemos considerar la actividad física y el sedentarismo como factores de riesgo independientes: más activo y menos sedentario es la consigna.
- 10- Respecto a la actividad física en preescolares, niños y adolescentes, **señale una sola opción correcta:**
- a- La actividad física leve cotidiana es importante porque permite disminuir el tiempo sedentario.
 - b- El tiempo de pantalla no representa un porcentaje significativo del tiempo sedentario.
 - c- Generalmente no hay una relación evidente entre los niveles de actividad física de padres e hijos.
 - d- En preescolares el juego libre, no influye en el desarrollo de destrezas motrices.
- 11- Respecto a la actividad física en preescolares, niños y adolescentes, **señale una sola opción correcta:**
- a- Hay momentos específicos del desarrollo ideales para el aprendizaje de ciertas habilidades motoras (fases sensibles).
 - b- Los andadores son muy recomendados para el aprendizaje de la marcha en niños normales.
 - c- Son pocas las variables que se relacionan con el comportamiento de un niño activo.
 - d- El deporte contribuye en forma escasa a alcanzar las recomendaciones de actividad física.