

**UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO  
RECINTO METROPOLITANO  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Control de Peso**  
SEFR - 187W

*Prof. Edgar Lopategui Corsino*  
*M.A., Fisiología del Ejercicio*

**PRIMER EXAMEN PARCIAL: Conceptos Básicos de Nutrición**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm.Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hoa de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

**PARTE I: Cierto o Falso (30 Puntos)**

**Instrucciones:** Lee cuidadosamente las siguientes oraciones. Circula la letra **C** ó **F** si la oración es Cierta o Falsa, respectivamente.

- C F 1. Uno puede estar totalmente saludable sin poseer buenos hábitos de nutrición.
- C F 2. Para que una dieta sea nutritiva uno debe ingerir cantidades adecuadas diarias de todos los nutrientes.
- C F 3. Aún cuando se consuma una dieta balanceada se deben tomar suplementos para asegurar una ingestión adecuada de los nutrientes.
- C F 4. La literatura científica actual indica que el exceso de colesterol consumido no aumenta los niveles de colesterol sanguíneo.
- C F 5. Las carnes orgánicas (vísceras) son bajas en colesterol.
- C F 6. Se recomienda un consumo (máximo) de grasas poliinsaturadas equivalente a 10% de la ingesta calórica.
- C F 7. El consumo excesivo de alcohol puede ocasionar una apoplejía (derrame cerebral).
- C F 8. El agua no es considerada como un nutriente, puesto que provee calorías.
- C F 9. Se recomienda que los adolescentes consuman cuatro o más porciones diarias del grupo de los lácteos.

- C F 10. Las carnes rojas son altas en grasas saturadas.
- C F 11. El pan y cereales poseen poco valor nutritivo porque proveen un exceso de calorías a la dieta.
- C F 12. Los hidratos de carbono proveen 9 calorías por gramo.
- C F 13. La dieta diaria debe incluir un 48% de hidratos de carbono complejos y 10% de azúcares simples.
- C F 14. Los aceites (con excepción los de palma y coco) son una forma de grasa insaturadas.
- C F 15. Las RDA's representan los niveles mínimos diarios recomendados para la ingestión de nutrientes en personas sanas.
- C F 16. Se recomienda que un individuo adulto consuma cuatro o más porciones del grupo de las **carnes**.
- C F 17. La acerola y guayaba son fuentes ricas en vitamina C.
- C F 18. La batata mameya es una buena fuente de vitamina A (caróteno).
- C F 19. La leche en polvo íntegra o la leche descremada fortificada son alimentos de pobre valor nutritivo comparado con la leche fresca íntegra.
- C F 20. Si una persona ingiere cantidades suficientes de frutas y vegetales frescos diariamente no será esencial el consumo de pan y cereales en la dieta.
- C F 21. Se recomienda que un individuo ingiera de 6 a 8 vasos diarios de agua.
- C F 22. Las caries dentales resultan de beber mucha agua alta en flúor (o fluoridada).
- C F 23. Las sustancias orgánicas siempre contienen carbono.
- C F 24. El grupo alimenticio **Granos y Cereales** nos proporcionan principalmente vitamina C, calcio, grasas saturadas y zinc.
- C F 25. Las hamburguesas, ensalada de atún y el cordero son alimentos del grupo de las **Carnes y Sustitutos Altos en Proteínas**.
- C F 26. La clara de huevo es principalmente proteína (albúmina) y no contiene colesterol.

- C F 27. La causa de la diabetes sacarina que aparece en la edad adulta es específicamente ocasionada por el alto consumo de calorías obtenida en la dieta.
- C F 28. La función energética de los nutrientes significa que las sustancias nutricias ayudan a regular las reacciones químicas celulares.
- C F 29. Se recomienda reducir el consumo de productos de repostería/panaderla altos en grasas y azúcares.
- C F 30. Los aderezos y la salsa catsup ("ketchup") son bajos en azúcares.
- C F 31. Los quesos procesados son altos en sodio.
- C F 32. Una adecuada ingestión de fibra nos ayuda a prevenir enfermedades como el cancer intestinal y enfermedades diverticulares.
- C F 33. Los aceites y grasas son buenas fuentes de vitaminas liposolubles.
- C F 34. La carne de pato y ganso son bajas en grasas saturadas y colesterol
- C F 35. La leche íntegra contiene proteínas y grasas.
- C F 36. Se recomienda aumentar el consumo de margarinas altamente hidrogenadas, aceite de coco y mariscos (ejemplo: langostas) con el fin de reducir la ingestión de grasas saturadas y colesterol.
- C F 37. Se recomienda un 60% de ingestión de grasas saturadas.
- C F 38. Las vitaminas proveen una alta cantidad de energía.
- C F 39. El arroz es un tipo de hidrato de carbono complejo (almidón).
- C F 40. Las grasas saturadas aumentan el riesgo para las enfermedades coronarias del corazón.

## PARTE II: Selección Múltiple (14 puntos)

**Instrucciones:** Lea cada pregunta y contesta cuidadosamente, colocando la letra correspondiente al lado del número.

- \_\_\_1. Las carnes bajas en grasa son:
- a. Pescado, res, ostras, crustacios y pollo.
  - b. Pescado, pollo, pavo, filete de lomo (vaca) y chuleta de cordero.
  - c. Mollejas, hígado, corte de faldilla, aves de corral, ternera y pescado.
- \_\_\_2. ¿Cuál de los siguientes nutrientes proveen crecimiento y reparación de los tejidos corporales?:
- a. Hidratos de carbono
  - b. Grasas.
  - c. Proteínas.
  - d. Agua.
- \_\_\_3. ¿Cuál de los siguientes alimentos no es miembro del grupo de los lacticinios?:
- a. Leche en polvo descremada.
  - b. Queso de papa.
  - c. Mantecado.
  - d. Huevos.
- \_\_\_4. ¿Qué tipo de vitamina principal se obtiene de las frutas cítricas?:
- a. Vitamina A
  - b. Vitamina B
  - c. Vitamina C
  - d. Vitamina D
- \_\_\_5. Una buena fuente de fibra es:
- a. Fruta fresca (con la cáscara).
  - b. Agua.
  - c. Pescado.
  - d. Carnes rojas.
- \_\_\_6. Las porciones recomendadas para los adultos (no embarazadas) en el grupo de la carnes es:
- a. 1 ó más.
  - b. 2 ó más.
  - c. 3 ó más.
  - d. 4 ó más.

- \_\_\_7. La energía que el cuerpo necesita puede ser suministrada por las grasas, hidratos de carbono y:
- a. Vitaminas.
  - b. Minerales
  - c. Proteínas.
  - d. Enzimas.
- \_\_\_8. Las recomendaciones dietéticas recomiendan que el colesterol no exceda los siguientes miligramos por día:
- a. 200
  - b. 300
  - c. 400
  - d. 500
- \_\_\_9. El consumo máximo diario recomendado de sodio es:
- a. 2 gramos
  - b. 3 gramos
  - c. 5 gramos
  - d. 7 gramos
- \_\_\_10. El consumo exagerado de azúcar puede causar:
- a. Diverticulosis.
  - b. Enfermedades renales.
  - c. Cáncer de la próstata.
  - d. Caries dentales.
- \_\_\_11. Dentro del consumo del grupo de las frutas, se recomienda que una de éstas sea alta en:
- a. Vitamina E
  - b. Vitamina A
  - c. Vitamina C
  - d. Riboflavina
- \_\_\_12. El consumo de hidratos de carbono complejos debe ser un:
- a. 58% de la dieta total.
  - b. 48% de la dieta total.
  - c. 10% con azúcares simples.
  - d. 30% de la dieta total.
- \_\_\_13. Al consumir del grupo de los vegetales, es importante que se incluya:
- a. Vegetales de color anaranjado/amarillo y verde intenso.
  - b. El consumo de agua y jugo.
  - c. La ingesta de raíces/tubérculos al vapor/asados.

- \_\_\_14. El consumo bajo en fibra puede inducir:
- a. Constipación (estreñimiento).
  - b. Diabetes sacarina.
  - c. Hiperlipidemia.

### PARTE III: Pareo (16 puntos)

**Instrucciones:** Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- |   |   |
|---|---|
| ___1. Compone los tejidos y células del cuerpo.                                   | a. Nutrientes.                            |
| ___2. Bajo consumo de fibra y agua.   | b. Meta dietética.                        |
| ___3. Todas las sustancias alimenticias consumidas en el curso normal de vida     | c. Alimentación.                          |
| ___4. Ejemplos de carnes orgánicas.   | d. Proteína.                              |
| ___5. Función reguladora.   | e. 300 mg.                                |
| ___6. Aceitunas, repollo, y pepinillos de pote.                                   | f. Diverticulosis.                        |
| ___7. Guisantes, lentejas, soya, maní.  | g. Dieta.                                 |
| ___8. Compuestos presentes en los alimentos para una variedad de procesos vitales | h. Sustitutos Proteínicos.                |
| ___9. Primer tiempo de la nutrición.  | i. Alimentos altos en colesterol.         |
| ___10. Reducir el consumo de azúcares simples a 10%                               | j. Mollejas, gandinga, cuajo e hígado.    |
| ___11. Aceites vegetales y pescado.   | k. Vitaminas.                             |
| ___12. Alto consumo de sodio.   | l. Alto en sodio.                         |
| ___13. Cáncer del colon.  | m. Proveen ácidos grasos poliinsaturados. |
| ___14. Mariscos, cocoa, cerdo.  | n. Consumir mucha grasa y poca fibra.     |
| ___15. Consumo máximo de colesterol por día.                                      | o. Cálculos biliares.                     |
| ___16. Ayunos frecuentes  | p. Hipertensión.                          |

**PARTE IV: Preguntas (30 puntos)**

1. Mencione los siete grupos protectores de alimentos que componen la pirámide alimenticia (**14 puntos**):
2. Enumere los nutrientes que proveen energía a nuestro cuerpo (**6 puntos**):
3. ¿Cuáles son los alimentos altos en fibra? (Mencione como mínimo 4) (**4 puntos**):
4. ¿Qué enfermedades puede producir el alto consumo de grasas saturadas y colesterol? (Mencione como mínimo 2 enfermedades) (**2 puntos**):
5. Enumere 4 alimentos del grupo de los lácteos que sean bajos en grasas saturadas y colesterol (**4 puntos**):