

**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*

SEGUNDO EXAMEN PARCIAL: Los Nutrientes

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. El magnesio se encuentra almacenado en los músculos esqueléticos y es importante para una contracción efectiva de éstos.
- C F 2. Los amino ácidos son la unidad básica de los polisacáridos.
- C F 3. La celulosa es un hidrato de carbono complejo que nos ayuda a prevenir la constipación.
- C F 4. Los aminoácidos esenciales son aquellos que el cuerpo puede producir.
- C F 5. Las grasas nos protegen del calor.
- C F 6. Para poder consumir proteínas completas a través del grupo de vegetales y de los granos, hay que combinar algún tipo de legumbre con el grupo de nueces o granos.
- C F 7. Las grasas insaturadas son sólidas a temperatura ambiental.
- C F 8. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) se encargan de almacenar el colesterol.

- C F 9. La miel de abeja es una azúcar simple (monosacárido).
- C F 10. Los hidratos de carbono proveen calorías.
- C F 11. La ingesta de hidratos de carbono complejos altos en fibra ayudan a reducir el colesterol sanguíneo.
- C F 12. El consumo exagerado de proteína puede inducir a la deshidratación.
- C F 13. El colesterol es necesario para la síntesis de la adrenalina y testosterona.
- C F 14. El calcio es importante para la contracción muscular.
- C F 15. La guayaba, acerola y frutas cítricas son altas en ácido ascórbico.
- C F 16. La ingesta de una variedad de alimentos y una dieta balanceada con las raciones apropiadas asegura el aporte adecuado de las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita.
- C F 17. Los micronutrientes son aquellos minerales que requieren consumirse sobre 100 gramos por día.
- C F 18. El cobre ayuda a la utilización del hierro para la síntesis de hemoglobina.
- C F 19. Se considera al yodo como un macronutriente.
- C F 20. La vitamina E ayuda a proteger las estructuras celulares.
- C F 21. La vitamina C facilita la absorción del hierro en el tracto gastrointestinal.
- C F 22. Las vitaminas A, D, E, K son solubles en agua.
- C F 23. Un mineral es un elemento orgánico encontrado en la naturaleza.
- C F 24. El **hierro heme** (hierro hemático que proviene de las carnes animales) se absorbe más fácilmente que el **hierro no-heme** (no hemático) hallado en los productos de plantas/vegetales.
- C F 25. Las vitaminas son esenciales para la producción de energía mediante su catabolismo (degradamiento).

- ___4. Un persona que siga una dieta alta en hidratos de carbono puede sentirse "pesado" debido a que:
- a. Los hidratos de carbono se almacenen con 9 gramos de grasas por cada molécula de hidrato de carbono almacenado.
 - b. El glucógeno se almacena con una gran cantidad de agua.
 - c. El hidrato de carbono almacenado provee una alta producción de calorías.
- ___5. Uno de los problemas que resultan del consumo de grasas es que:
- a. Acelera el proceso digestivo de los alimentos.
 - b. Disminuye la velocidad del vaciado gástrico (se tarda en digerirse).
 - c. Provee una baja densidad de calorías por gramo.
- ___6. ¿Cuál de las siguientes vitaminas y/o minerales pueden inducir a un estado anémico cuando se encuentran deficientes en cuerpo?:
- a. Cianacobalina.
 - b. Hierro.
 - c. Piridoxina.
 - d. Todas las anteriores.
 - e. a y c.
- ___7. ¿Cuál o cuáles vitaminas son sintetizadas por el cuerpo?:
- a. Vitamina E.
 - b. Vitamina K.
 - c. Vitamina B₂.
 - d. Vitamina C.
 - e. Todas las anteriores.
 - f. a y b solamente.
- ___8. La fuente más común de yodo para la mayor parte de las personas es:
- a. La leche.
 - b. La sal yodada.
 - c. Las frutas secas.
 - d. El hígado.

- ___9. La mayoría de las vitaminas del complejo B:
- a. Inducen a un estado de escorbuto cuando se encuentran deficientes en el cuerpo.
 - b. Se encuentran principalmente en los vegetales con hojas, de tallo y de color verde intenso y amarillos.
 - c. Actúan como anti-oxidantes de las células corporales.
 - d. Participan en la regulación del metabolismo de los hidratos de carbonos, grasas y proteínas (aminoácidos).
- ___10. La deficiencia de yodo puede causar:
- a. Un aumento en la tasa metabólica basal.
 - b. Una piel escamosa y oscura.
 - c. Reducción en las homonas sintetizadas por la glándula tiroide.
- ___11. Los siguientes nutrientes estan relacionados con el mantenimiento óptimo de los huesos:
- a. Magnesio, calcio y fósforo.
 - b. Sodio, potasio, magnesio, calcio y fósforo.
 - c. Magnesio, calcio, fósforo y vitamina D.
 - d. Vitamina E, D y K.
- ___12. La vitamina o vitaminas que pueden producir piedras (cálculos) renales (en los riñones) si se consumen en exceso son:
- a. Vitamina A. c. Vitamina D. e. a y d solamente.
 - b. Vitamina K. d. Vitamina C. f. c y d solamente.
- ___13. Buenas fuentes de hierro de origen vegetal son:
- a. Pasas, higo y espinaca. c. Zanahoria y calabaza.
 - b. Las uvas y manzanas. d. Los tomates y el arroz.

PARTE III: Pareo (27 puntos)

Instrucciones: Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ___ 1. Pan/pastas/viandas, vegetales de hojas, cereales/granos. | a. Las proteínas. |
| ___ 2. Eliminan el colesterol. | b. Proteína completa. |
| ___ 3. Sólidas a temperatura ambiental. | c. Hidratos de carbono complejos. |
| ___ 4. Unidad básica de las grasas. | ch. Las grasas. |
| ___ 5. Compone los tejidos y células del cuerpo. | d. Lactosa. |
| ___ 6. Deficiencia de niacina. | e. Sodio y cloruro. |
| ___ 7. Guineo, aguacate y papas. | f. Solubles en agua. |
| ___ 8. Hierro, cinc, selenio, manganeso, cobre, yodo, cobalto. | g. Acidos grasos. |
| ___ 9. Proveen todos los aminoácidos esenciales. | h. Grasas saturadas. |
| ___ 10. Esencial para una buena visión. | i. Requisito mínimo en adultos |
| ___ 11. Interfiere en el proceso coagulación de la vitamina K. | j. Proteína incompleta. |
| ___ 12. Minerales que constituyen la sal de mesa. | k. HDL. |
| ___ 13. Líquidas a temperatura ambiental. | l. Grasas insaturadas. |
| ___ 14. Le falta uno o más de los aminoácidos esenciales. | ll. Aminoácidos no esenciales. |
| ___ 15. Portador de las vitaminas A, D, E y K. | m. Sacarosa. |
| ___ 16. Esencial para la termoregulación. | n. Vitamina A. |
| ___ 17. Azúcar de la leche. | ñ. Pelagra. |
| ___ 18. Acción de luz sobre la piel. | o. Altos en potasio. |
| ___ 19. Vitaminas hidrosolubles. | p. Altos en vitamina C. |
| ___ 20. El cuerpo los produce. | q. función del agua. |
| ___ 21. Acerola, guayaba, china, toronja y tomate. | r. Micronutrientes. |
| ___ 22. Forma parte de la hemoglobina. | s. Macronutrientes. |
| ___ 23. Azúcar de caña. | t. Hierro. |
| ___ 24. Calcio/fósforo/magnesio potasio/sodio, azufre y cloro. | u. Síntesis de vitamina D. |
| ___ 25. Elementos del cuerpo en cantidades muy pequeñas. | v. Minerales. |
| ___ 26. Pigmentación de la piel, cirrosis hepática. | w. Exceso de hierro. |
| ___ 27. 0.8 gramos de proteína por kg peso corporal por día. | y. Exceso de vitamina E |

