

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo
SEFR - 3480

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

PRIMER EXAMEN PARCIAL: Conceptos Básicos de Nutrición

Nombre _____ Sección _____ Fecha _____

Núm. Est.: _____

PARTE I: Cierto o Falso (40 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 de 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 no 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 carbohidratos proveen 9 calorías por gramo.
- C F 13. La dieta diaria debe incluir un 48% de carbohidratos complejos y 10% de azúcares simples.
- C F 14. Los aceites (con excepción de 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 gran cantidad 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 (la cual se convierte en grasa) 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/panadería 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 o baja en grasa (parcialmente descremada) 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 carbohidrato 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 lácteos?:
- 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 incluye las embarazadas) en el grupo de las 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, carbohidratos 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. 6 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 (hay unas que tienen más que otras):
- 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 (o amarillos) 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. |

