

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO DE METROPOLITANO
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Nutrición en el Entrenamiento Deportivo
HPER - 3480

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

QUIZ # 1: Hidratos de Carbono (30 puntos)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

1. La forma química en que se almacenan los hidratos de carbono en el organismo humano se conoce como _____ (2 puntos).

2. Mencione los nutrientes que ***no proveen energía*** (6 puntos, 2 puntos c/u):

3. El nutriente de mayor importancia para los atletas son los _____ (2 puntos).

4. Cuántas calorías por gramo poseen los siguientes nutrientes (8 puntos, 2 puntos c/u):

Hidratos de Carbono
(cal/g)

Grasas
(cal/g)

Proteínas
(cal/g)

Alcohol
(cal/g)

5. El consumo de cafeína previo a un evento deportivo de tolerancia promueve la movilización de las _____ (2 puntos).

6. ¿Cuántas moléculas de azúcar poseen los ***monosacáridos***? (2 puntos).

7. ¿Cuáles son los tipos de hormonas que produce el páncreas? (2 puntos, 1 punto c/).

8. Mencione un (1) tipo de hidrato de carbono clasificado bajo los ***polisacáridos*** (2 puntos).

9. **3, 500 calorías** equivalen a ____ libra de grasa (2 puntos).

10. ¿Cuál es tejido del cuerpo donde se almacenan los ***triglicéridos***? (2 puntos).