

**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 # 2: Hidratos de Carbono (22 puntos, 2 puntos c/u)**

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

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

1. \_\_\_\_ Los **disacáridos** se componen de **tres** moléculas de azúcar (**2 puntos**).  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_\_ La **sed** es un síntoma de **deshidratación** (**2 puntos**).  
a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_\_ La **papa** posee un bajo **índice glucémico** (**2 puntos**).  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_\_ El consumo de cafeína estimula la secreción de epinefrina, la cual induce a la **lipólisis** (**2 puntos**).  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_\_ Durante el ejercicio, se recomienda consumir **800 ml (27 onzas) de agua** cada (**2 puntos**):  
a. 20 minutos    b. 15 minutos    c. 10 minutos
6. \_\_\_\_ Luego del ejercicio, por cada libra de peso que se pierda, se debe ingerir (**2 puntos**):  
a. 24 onzas de agua    b. 6 onzas de agua    c. 16 onzas de agua
7. \_\_\_\_ El **tejido adiposo** se compone de (**2 puntos**):  
a. Citocitos            b. Adipocitos    c. Lipocitos
8. \_\_\_\_ El consumo de algún alimento alto en azúcares simples durante un ayuno puede causar un estado de (**2 puntos**):  
a. Cetoacidosis        b. Hiperuricemia    c. Hipoglucemia reactiva
9. La **sacarosa** se compone de una molécula una de \_\_\_\_\_ y otra de \_\_\_\_\_ (**2 puntos, 1 punta c/u**).
10. Los \_\_\_\_\_ representan la forma (estado químico) en que se almacenan las grasas en el tejido adiposo (**2 puntos**).
11. ¿Cuáles son las dos (2) principales **reservas (almacenes) de glucógeno** en el organismo humano (**2 puntos, 1 punto c/u**):