

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 # 3: Hidratos de Carbono (30 puntos, 2 puntos c/u)**

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

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

1. \_\_\_ Eventualmente, todo alimento que posean hidratos de carbono se absorben como **glucosa** en la sangre (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_ La **glucemia** indica el nivel de **fructosa** que se encuentra en la sangre (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_ Los niveles de **glucosa** que se encuentran en la sangre representan la primera reserva de hidratos de carbono que habrá de emplear la **fibra muscular** como **combustible metabólico** durante el ejercicio (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_ La **hipoglucemia** implica aquel nivel de glucosa sanguínea por **debajo de lo normal** (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_ Durante la **gluconeogénesis** se pueden utilizar los **aminoácidos** para la fabricación de glucosa (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
6. \_\_\_ La dieta de todo atleta debe componerse alrededor de **50 a 60% de CHO** (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
7. \_\_\_ Un evento deportivo que dure **más de 90 minutos** dependerá en gran medida de las reservas de **glucógeno** para la energía que necesita el atleta (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
8. \_\_\_ El **exceso de glucosa en la sangre** puede ser eliminado a través de la orina (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
9. \_\_\_ La **insulina** se produce como consecuencia de un **aumento en la glucosa sanguínea**.  
a. Cierto                      b. Falso

10. \_\_\_\_ La **glucogénesis** promueve el **degradamiento de la glucosa** (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
11. \_\_\_\_ La **glucosa** disponible **en la sangre** puede emplearse (2 puntos):  
a. Como combustible metabólico      b. Para la lipólisis      c. Para la oxidación beta
12. \_\_\_\_ Durante una carrera de maratón, donde bajan peligrosamente los niveles de glucosa plasmática, ¿cuáles son las **vías metabólicas** por las cuales es posible recuperar los niveles de glucosa en la sangre? (2 puntos):  
a. Glucogénesis y glucogenólisis      b. Oxidación beta      c. Oxidación alfa
13. \_\_\_\_ La **lipasa** es una enzima que estimula la (2 puntos):  
a. Glucólisis      b. Degradación de las grasas almacenadas      c. Glucogenólisis
14. \_\_\_\_ Toda molécula **sobre el cual actúa una enzima** se conoce como (2 puntos):  
a. Combustible metabólico      b. Nutriente      c. Sustrato
15. \_\_\_\_ La **glucólisis** se encarga de (2 puntos):  
a. Romper la glucosa y producir energía.  
b. Romper las grasas para la producción de energía.  
c. Romper el aminoácido alanina para la síntesis de glucosa.