

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: Grasas y Proteínas (22 puntos)

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

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

1. ____ El consumo de *cafeína* promueve la *liberación de calcio* y la *contracción muscular* (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
2. ____ La ingestión de *cafeína*, en deportes que duran *una (1) hora o más*, estimula la utilización de los *ácidos grasos libres* y el ahorra el *glucógeno muscular*, lo cual *mejora el rendimiento* (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
3. ____ El *protocolo* a seguir para el consumo de *cafeína* antes de una *competencia aeróbica* (Ej: maratón de 42 km) requiere ingerir entre *2 y 3 mg de cafeína*, dos a tres días antes del evento (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
4. ____ Para el procedimiento del consumo de *cafeína* en aquellos los atletas que participan en eventos de *tolerancia aeróbica*, es más efectivo consumir la *cafeína* que posee el *café* que las *pastillas de cafeína*, conocidas como *Virarin* (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
5. ____ La *cafeína* estimula la secreción de *epinefrina*, la utilización de los *ácidos grasos libres* y, consecuentemente, el ahorro del *glucógeno muscular* (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
6. ____ La *cafeína*, también, promueve la *fortaleza y potencia muscular*, lo cual ayuda a *mejorar el rendimiento de eventos anaeróbicos (ATP-PC y glucolíticos)* (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
7. ____ La estructura *fundamental* de las *proteínas* es el *nitrógeno (N₂)* (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
8. ____ La *epinefrina* posee la capacidad para mejorar la *función cardiovascular* (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
9. ____ La *dosis* para el consumo de *cafeína* para *atletas de tolerancia* debe ser: (2 puntos):
a. 2-3 mg/kg MC b. 4-7 mg/kg MC c. 3-6 mg/kg MC
10. ____ El consumo de *proteínas* requiere que el _____ se elimine a través de la orina (2 puntos):
a. Aminoácido b. ≤ Bulmino c. Nitrógeno (N₂)
11. ____ El consumo de _____ tazas de *café* es suficiente para producir un efecto de *ahorro de glucógeno* en los deportistas que participan en competencias de tolerancia aeróbica (2 puntos):
a. 1-2 b. 3-6 c. 2-3