

Prof. Edgar Lopategui Corsino

QUIZ # 1: Grasas (36 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ Las **grasas** se componen de **ácidos butíricos** y **glicerina** (2 puntos).
 - a. Cierto
 - b. Falso
2. ____ El **colesterol** ayuda a la producción de las hormonas sintetizadas por las **gónadas** (**ovarios** y **testículos**) (2 puntos):
 - a. Cierto
 - b. Falso
3. ____ Los **monoacilglicerol** poseen **2 moléculas de ácidos grasos** y **1 molécula de glicerol** (2 puntos).
 - a. Cierto
 - b. Falso
4. ____ Un grupo de **adipositos**, unidos mediante tejido conectivo, forman el **tejido adiposo** (2 puntos).
 - a. Cierto
 - b. Falso
5. ____ La **Lipoproteína de Baja Densidad (LDL)** se encarga de eliminar el **colesterol** a través de la **bilis** (2 puntos).
 - a. Cierto
 - b. Falso
6. ____ Las **grasas saturadas** pueden aceptar uno (1) o más átomos de **hidrógeno** en su molécula (2 puntos).
 - a. Cierto
 - b. Falso
7. ____ El **80% del tejido adiposo** se encuentra compuesto de **triglicéridos** (2 puntos).
 - a. Cierto
 - b. Falso
8. ____ Los **triglicéridos** se almacenan en las **fibras de contracción lenta**, de manera que representan una reserva potencial de **combustible metabólico** cuando así lo requiera el organismo durante el ejercicio (2 puntos):
 - a. Cierto
 - b. Falso
9. ____ Las **grasas** nos ayudad a (2 puntos):
 - a. Proteger contra patógenos
 - b. Proteger contra el calor
 - c. Proteger contra el frío
10. ____ Las **grasas insaturadas** se caracterizan por ser _____ a **temperatura ambiental** (2 puntos):
 - a. Estéricas
 - b. Sólidas
 - c. Líquidas
11. ____ Los **fosfolípidos** se componen de **ácido fosfórico** más (2 puntos):
 - a. Proteínas
 - b. Ácidos grasos
 - c. Glicerol
12. ____ Las **reservas de grasa** (Ej: **triglicéridos**) se emplean como **combustibles metabólicos** durante **ejercicios aeróbicos** que se lleven acabo bajo la siguiente intensidad (2 puntos):
 - a. > 50% VO₂máx
 - b. 60 - 70% VO₂máx
 - c. < 50% VO₂máx
13. ____ Las vitaminas _____ son trasportadas en las **reservas de grasa** del organismo humano (2 puntos):
 - a. Serosolubles.
 - b. Liposolubles
 - c. Hidrosolubles
14. ____ Las **lipoproteínas** se componen de **partículas de grasa** más (2 puntos):
 - a. Proteínas
 - b. Ácidos grasos
 - c. Glicerol
15. Las **grasas saturadas** son _____ a temperatura ambiental (2 puntos)
16. Los **ácidos grasos**, liberados del **catabolismo de los triglicéridos**, entran en la _____ (**organelo** o **dínamo** de la **célula** o **fibra muscular**), para luego ser **oxidados**, con la eventual producción de energía, a través del **Ciclo de Krebs** y **Sistema de Transporte Electrónico (STE)**.
17. Mencione los dos (2) tipos de **lipoproteínas** que posee el cuerpo (2 puntos, 1 punto c/u):
18. Mencione las dos (2) **regiones del cuerpo** donde se **almacena el tejido adiposo** (2 puntos, 1 punto c/u):