

Prof. Edgar Lopategui Corsino

QUIZ # 2: Grasas (34 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. \_\_\_\_ La **lipólisis** implica la **degradación de las reservas de glucógeno** (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_\_ El **catabolismo** de los **triglicéridos** permite que se empleen los **ácidos grasos libres** como **combustibles metabólicos** durante el ejercicio (2 puntos):                      a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_\_ La **insulina** promueve la liberación de los **ácidos grasos libres** hacia la sangre (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_\_ La **epinefrina** es una hormona **catabólica** (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_\_ El **entrenamiento de tolerancia aeróbica** (Ej: correr 10 kilómetros) aumenta la contribución de las grasas como combustible metabólico, lo cual permite **ahorrar el glucógeno** y **mejorar el rendimiento** (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
6. \_\_\_\_ Se recomienda que la **dieta de los atletas** incluya **60% de grasas** (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
7. \_\_\_\_ El consumo de **cafeína** estimula el **rompimiento del glucógeno muscular**, lo cual permite la disponibilidad de la **glucosa sanguínea** para ser utilizada como **combustible metabólico** por los músculos activos (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
8. \_\_\_\_ El ejercicio estimula a la **glándula suprarrenal** a sintetizar **epinefrina** (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
9. \_\_\_\_ El consumo de **grasas** para los **ultramaratonistas** debe ser (2 puntos):  
a. ≤ 25% total calorías      b. ≤ 7% total calorías      c. ≤ 60% total calorías      d. >70% total calorías
10. \_\_\_\_ El consumo de **grasas** para los **atletas**, en general, debe ser (2 puntos):  
a. ≤ 25% total calorías      b. ≤ 7% total calorías      c. ≤ 60% total calorías      d. >70% total calorías
11. \_\_\_\_ El consumo de **grasas saturadas** para los **atletas** debe ser (2 puntos):  
a. ≤ 25% total calorías      b. ≤ 7% total calorías      c. ≤ 60% total calorías      d. >70% total calorías
12. \_\_\_\_ El consumo de **ácidos grasos poliinsaturados** (Ej: **Eicosanoides**) promueven (2 puntos):  
a. El transporte de oxígeno      b. El catabolismo de las grasas      c. El catabolismo del glucógeno
13. \_\_\_\_ El consumo de **colesterol diario** debe ser (2 puntos):  
a. ≤ 350 mg      b. ≤ 200 mg      c. ≤ 300 mg
14. \_\_\_\_ La molécula que se encarga de transportar los **ácidos grasos a través** de la sangre se llama (2 puntos):  
a. Lipasa      b. Albúmina      c. Lipoproteína
15. \_\_\_\_ La \_\_\_\_\_ estimula la **lipólisis** del **tejido adiposo** y **triglicéridos** (2 puntos)  
a. Lipasa sensitiva AGL      b. Lipasa sensitiva a TG      c. Lipasa sensitiva a hormonas
16. \_\_\_\_ Los **ácidos grasos libres** se \_\_\_\_\_ en las **fibras musculares activas**, de manera que se produzca ATP y energía para satisfacer las necesidades energéticas del ejercicio (2 puntos):  
a. Anabolizan      b. Oxidan      c. Glucolizan
17. Mencione dos **hormonas** que pertenecen a la familia de los **costicosteroides** o **glucocorticoides** (2 puntos, 1 punto c/u):