

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):