

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 # 1: Vitaminas (24 puntos, 3 puntos c/u)

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

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

1. ____ Las **vitaminas del complejo B** trabajan como **coenzimas** en el **metabolismo celular** (1 punto).
 - a. Cierto
 - b. Falso
2. ____ Las **vitaminas A, D, E y K** se clasifican como **hidrosolubles** (1 punto):
 - a. Cierto
 - b. Falso
3. ____ Los atletas que participan en **boxeo, judo y lucha olímpica** se consideran de **alto riesgo**, puesto que **limitan su consumo calórico**, ya que, comúnmente, tienen que hacer un **peso de competencia**; consecuentemente, pueden requerir **suplementos de vitaminas y minerales** (1 punto).
 - a. Cierto
 - b. Falso
4. ____ Una **supercarga de vitaminas** puede sustituir un **entrenamiento vigoroso** (1 punto).
 - a. Cierto
 - b. Falso
5. ____ Aún cuando el atleta consuma una **variedad de alimentos**, según la **Pirámida Alimentaria**, es necesario consumir **1 tableta de multivitamina** diariamente (1 punto):
 - a. Cierto
 - b. Falso
6. ____ La **vitamina C** ayuda a la **absorción de hierro** (1 punto).
 - a. Cierto
 - b. Falso
7. ____ Las **vitaminas hidrosolubles** se almacenan en el **tejido adiposo**, de manera que es necesario consumir tales vitaminas a través de una dieta balanceada (1 punto).
 - a. Cierto
 - b. Falso
8. ____ Con frecuencia, los **jinetes de caballos de carrera** practican **dietas adelgazantes peligrosas**, ocasionando un reducción en su **peso corporal**, por debajo de los límites normales, lo cual requiere la ingesta de **suplementos de vitaminas y minerales** para complementar tal deficiencia. (1 punto):
 - a. Cierto
 - b. Falso