

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

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

1. ____ Los minerales participan en las fases metabólicas (catabolismo y anabolismo), a nivel de la célula/fibra muscular.
a. Cierto b. Falso
2. ____ El **sodio, potasio y cloruro** se clasifican como micronutrientes.
a. Cierto b. Falso
3. ____ La suplementación de **sodio y cloruro** (electrolitos) es necesaria en deportistas que exhiben una **sudoración profusa** durante el ejercicio o actividad competitiva.
a. Cierto b. Falso
4. ____ La Trilogía de la Atleta Femenina consiste en la presencia de un **disturbio alimentario** (Ej: anorexia nervosa y bulimia), **osteoporosis** y **amenorrea**.
a. Cierto b. Falso
5. ____ **Niveles muy bajo de grasa corporal, pobre nutrición, y estrés físico y psicológico**, pueden inducir una disfunción a nivel del eje hipotalámico-pituitario, lo cual podría resultar en una amenorrea relacionada con el ejercicio.
a. Cierto b. Falso
6. ____ La presencia de **vitamina C** en el intestino delgado promueve la absorción de hierro.
a. Cierto b. Falso
7. ____ La **hemólisis** que resulta por el golpe constante del pie sobre el suelo durante carreras pedestres de larga distancia, representa uno de los factores que producen la anemia inducida por el ejercicio.
a. Cierto b. Falso
8. ____ Se dice que un atleta posee una anemia funcional (o **deficiencia de hierro marginal**) cuando existe un agotamiento de las reservas de hierro en el organismo humano, una reducción en la producción de la proteína-dependiente de hierro (Ej: enzimas oxidativas), y una concentración relativamente normal de hemoglobina.
a. Cierto b. Falso
9. ____ Los **vegetales** poseen un hierro de tipo heme (o **divalente ferroso**), lo cual permite que el intestino delgado absorba un **10 a 35%** de esta variante de hierro.
a. Cierto b. Falso
10. ____ Los **macrominerales** (o **macronutrientes**) representan elementos que existen en el organismo humano en cantidades aproximadas de 35 a 1,050 gramos.
a. Cierto b. Falso
11. ____ Un consumo adecuado de calcio, en combinación con un **programa de ejercicios regular** (Ej: de cadena cinética cerrada [soporte de la masa corporal] o entrenamiento con resistencias), disponen de un medio efectivo para el mantenimiento óptimo de la **salud ósea**.
a. Cierto b. Falso
12. ____ Para asegurar una absorción efectiva del hierro, es imperante consumir café y té.
a. Cierto b. Falso
13. ____ Los corredores pedestres de larga distancia (Ej: corredores de fondo) se caracterizan por una contracción del volumen plasmático, lo cual resulta en una hemoconcentración y **reducción en la capacidad aeróbica**.
a. Cierto b. Falso
14. ____ Los deportistas femeninas que son identificadas con la **Trilogía de la Atleta Femenina** sufren de facturas de estrés recurrentes.
a. Cierto b. Falso