

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Bienestar y Calidad de Vida
EGEF - 3000

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

TERCER EXAMEN PARCIAL: Nutrición

Nombre _____ Sección _____ Fecha _____

Núm. Est.: _____

PARTE I: Cierto o Falso (40 Puntos)

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes oraciones. Circula la letra C ó F si la oración es Cierta o Falsa, respectivamente.

- C F 1. La deficiencia del mineral flúor puede aumentar los probabilidades de adquirir caries dentales.
- C F 2. Para que una dieta sea nutritiva uno debe ingerir cantidades adecuadas diarias de todos los nutrientes.
- C F 3. Aún cuando se consuma una dieta balanceada se deben tomar suplementos para asegurar una ingestión adecuada de los nutrientes.
- C F 4. La deficiencia de vitamina B₆ (piridoxina) puede causar un tipo de anemia.
- C F 5. Las carnes orgánicas (vísceras) son bajas en colesterol.
- C F 6. Se recomienda consumir un 60% de grasas saturadas.
- C F 7. Las vitaminas A, D, E, K son solubles en agua.
- C F 8. El agua no es considerada como un nutriente, puesto que no provee calorías.
- C F 9. Se recomienda que los adolescentes consuman cuatro o más porciones diarias del grupo de los lacticinios.
- C F 10. Las carnes rojas son altas en grasas saturadas.
- C F 11. Los aminoácidos esenciales son aquellos que el cuerpo puede producir.

- C F 12. Los hidratos de carbono proveen 9 calorías por gramo.
- C F 13. La dieta diaria debe incluir un 48% de hidratos de carbono complejos y 10% de azúcares simples.
- C F 14. Los aceites son una forma de grasa insaturadas.
- C F 15. Las grasas nos protegen del calor.
- C F 16. Se recomienda que un individuo adulto consuma cuatro o más porciones del grupo de las **carnes**.
- C F 17. La acerola y guayaba son fuentes ricas en vitamina C.
- C F 18. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) se encargan de almacenar el colesterol.
- C F 19. La miel de abeja es una azúcar simple (monosacárido).
- C F 20. Si una persona ingiere cantidades suficientes de frutas y vegetales frescos diariamente no será esencial el consumo de pan y cereales en la dieta.
- C F 21. Se recomienda que un individuo ingiera de 8 vasos (de 8 onzas) diarios de agua.
- C F 22. Las caries dentales resultan de beber mucha agua alta en flúor (o fluoridada).
- C F 23. El hierro ayuda a la producción de globulos rojos y en el transporte de oxígeno a través del cuerpo.
- C F 24. El cobre ayuda a la utilización del hierro.
- C F 25. Las hamburguesas, ensalada de atún y el cordero son alimentos del grupo de las **Carnes y Sustitutos Altos en Proteinas**.
- C F 26. La llema de huevo es principalmente proteína (albúmina) y no contiene colesterol.
- C F 27. Los amino ácidos son la unidad básica de los polisacáridos.
- C F 28. La función energética de los nutrientes significa que las sustancias nutricias ayudan a regular las reacciones químicas celulares.
- C F 29. Se recomienda reducir el consumo de productos de repostería/panaderla altos en grasas y azúcares.
- C F 30. El calcio es importante para la contracción muscular.

- C F 31. Las grasas insaturadas son sólidas a temperatura ambiental.
- C F 32. Los micronutrientes son aquellos minerales que requieren consumirse sobre 100 gramos por día.
- C F 33. La vitamina E ayuda a proteger las estructuras celulares.
- C F 34. La carne de pato y ganso son bajas en grasas saturadas y colesterol
- C F 35. La leche íntegra contiene proteínas y grasas.
- C F 36. Se recomienda aumentar el consumo de margarinas altamente hidrogenadas, aceite de coco y mariscos (ejemplo: langostas) con el fin de reducir la ingestión de grasas saturadas y colesterol.
- C F 37. Se recomienda consumir un 8% de proteínas.
- C F 38. Las vitaminas proveen una alta cantidad de energía.
- C F 39. El arroz es un tipo de carbohidrato complejo (almidón).
- C F 40. Las grasas saturadas aumentan el riesgo para las enfermedades coronarias del corazón.

PARTE II: Selección Múltiple (15 puntos)

Instrucciones. Lea cada pregunta y contesta cuidadosamente, colocando la letra correspondiente al lado del número.

- ___1. Las carnes bajas en grasa son:
- Pescado, res, ostras, crustacios y pollo.
 - Pescado, pollo, pavo, filete de lomo (vaca) y chuleta de cordero.
 - Mollejas, hígado, corte de faldilla, aves de corral, ternera y pescado.
- ___2. ¿Cuál de los siguientes nutrientes proveen crecimiento y reparación de los tejidos corporales?:
- hidratos de carbono.
 - Grasas.
 - Proteínas.
 - Agua.
- ___3. La vitamina o vitaminas que pueden producir piedras (cálculos) renales (en los riñones) si se consumen en exceso son:
- Viatamina A.
 - Vitamina K.
 - Vitamina D.
 - Vitamina C.
 - Vitamina A y C.
 - Vitamina D y C.

- ___4. ¿Qué tipo de vitamina principal se obtiene de las frutas cítricas?:
- a. Vitamina A
 - b. Vitamina B
 - c. Vitamina C
 - d. Vitamina D
- ___5. Una buena fuente de fibra es:
- a. Fruta fresca.
 - b. Agua.
 - c. Pescado.
 - d. Carnes rojas.
- ___6. El cuerpo almacena los hidratos de carbono en la forma de:
- a. Glucosa.
 - b. Glucógeno.
 - c. Galactosa.
 - d. Triglicéridos.
- ___7. La energía que el cuerpo necesita es suministrada por las grasas, hidratos de carbono y:
- a. Vitaminas.
 - b. Minerales
 - c. Proteínas.
 - d. Enzimas.
- ___8. ¿Cuál de las siguientes vitaminas y/o minerales pueden inducir a un estado anémico cuando se encuentran deficientes en cuerpo?:
- a. Cianacobalina.
 - b. Hierro.
 - c. Piridoxina.
 - d. Todas las anteriores.
 - e. a y c.
- ___9. El consumo diario recomendado de sodio es:
- a. 2 gramos
 - b. 3 gramos
 - c. 5 gramos
 - d. 7 gramos
- ___10. La fuente más común de yodo para la mayor parte de las personas es:
- a. La leche.
 - b. La sal yodada.
 - c. Las frutas secas.
 - d. El hígado.
- ___11. Dentro del consumo del grupo de las frutas, se recomienda que una de éstas sea alta en:
- a. Vitamina E.
 - b. Vitamina A.
 - c. Vitamina C.
 - d. Riboflavina.
- ___12. El consumo de hidratos de carbono complejos debe ser un:
- a. 58% de la dieta total.
 - b. 48% de la dieta total.
 - c. 10% con azúcares simples.
 - d. 30% de la dieta total.

- ___13. Los siguientes nutrientes estan relacionados con el mantenimiento óptimo de los huesos:
- a. Magnesio, calcio y fósforo.
 - b. Sodio, potasio, magnesio, calcio y fósforo.
 - c. Magnesio, calcio, fósforo y vitamina D.
 - d. Vitamina E, D y K.
- ___14. El consumo bajo en fibra puede inducir:
- a. Constipación.
 - b. Diabetes sacarina.
 - c. Hiperlipidemia.
- ___15. La deficiencia de yodo puede causar:
- a. Un aumento en la tasa metabólica basal.
 - b. Una piel escamosa y oscura.
 - c. Reducción en metabolismo.

PARTE III: Pareo (27 puntos)

Instrucciones. Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|---|--|
| ___ 1. Pan/pastas/viandas, vegetales de hojas, cereales/granos. | a. Las proteínas. |
| ___ 2. Eliminan el colesterol. | b. Proteína completa. |
| ___ 3. Sólidas a temperatura ambiental. | c. hidratos de carbono complejos. |
| ___ 4. Consumo máximo recomendado de colesterol por día. | ch. Función de las grasas. |
| ___ 5. Compone los tejidos y células del cuerpo. | d. Lactosa. |
| ___ 6. Ejemplos de carnes orgánicas. | e. Sodio y cloruro. |
| ___ 7. Guineo, aguacate y papas. | f. Solubles en agua. |
| ___ 8. Hierro, cinc, selenio, manganeso, cobre, yodo, cobalto. | g. 300 mg. |
| ___ 9. Proveen todos los aminoácidos esenciales. | h. Grasas saturadas. |
| ___ 10. Esencial para una buena visión. | i. Meta dietética. |
| ___ 11. Primer tiempo de la nutrición. | j. Proteína incompleta. |
| ___ 12. Minerales que constituyen la sal de mesa. | k. HDL. |
| ___ 13. Líquidas a temperatura ambiental. | l. Grasas insaturadas. |
| ___ 14. Le falta uno o más de los aminoácidos esenciales. | ll. Aminoácidos no esenciales. |
| ___ 15. Portador de las vitaminas A, D, E y K. | m. Sacarosa. |
| ___ 16. Esencial para la termoregulación. | n. Función de la vitamina A. |
| ___ 17. Azúcar de la leche. | ñ. Molleja, cuajo, gandinga. |
| ___ 18. Acción de luz (sol) sobre la piel. | o. Altos en potasio. |
| ___ 19. Vitaminas hidrosolubles. | p. Altos en vitamina C. |
| ___ 20. El cuerpo los produce. | q. Función del agua. |
| ___ 21. Acerola, guayaba, china, toronja y tomate. | r. Micronutrientes. |
| ___ 22. Forma parte de la hemoglobina. | s. Macronutrientes. |
| ___ 23. Azúcar de caña. | t. Hierro. |
| ___ 24. Calcio/fósforo/Magnesio potasio/sodio, azufre y cloro. | u. Síntesis de vitamina D. |
| ___ 25. Elementos del cuerpo en cantidades muy pequeñas. | v. Minerales. |
| ___ 26. Función reguladora. | w. Vitaminas/sales minerales. |
| ___ 27. Reducir el consumo de azúcares simples a 10% | y. Alimentación. |

4. ¿Cuáles son los alimentos altos en fibra? (Mencione como mínimo 4)
(2 puntos en total [0.5 puntos cada una]):

5. En el desayuno, una persona se tomó 1 vaso de leche que contenía 12 gramos de hidratos de carbono, 8 gramos de proteína y 9 gramos de grasa. ¿Cuántas calorías en total consumió?
(5 puntos en total):