**UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO DE 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: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

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

PARTE I: Cierto o Falso (60 puntos, 2 puntos cada una)

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

- C F 1. Se recomienda consumir un 60% de grasas saturadas.
- C F 2. Los hidratos de carbono no proveen energía.
- C F 3. La deficiencia de la vitamina B₁₂ puede causar un tipo de anemia.
- C F 4. Por medio de las saunas o baños de vapor se pierde sudor, y por lo tanto, se rebajan libras de grasa.
- C F 5. Las grasas tienen un alto contenido de calorías.
- C F 6. La falta de flúor puede aumentar la incidencia de caries dentales.
- C F 7. Las grasas nos protegen del calor.
- C F 8. El arroz es un tipo de hidrato de carbono complejo.
- C F 9. Las grasas insaturadas son sólidas a temperatura ambiental.
- C F 10. Los aminoácidos esenciales son aquellos que el cuerpo puede producir.
- C F 11. La deficiencia de sodio puede causar debilidad y calambres musculares.
- C F 12. Solo un 20-30% del peso total del cuerpo se compone de agua.

- C F 13. Una de las fuentes principales de hierro son las frutas y vegetales.
- C F 14. Los hidratos de carbono tienen la peculiar característica de reducir las ansias de hambre por un período largo de tiempo.
- C F 15. Las langostas y los cangrejos contienen grasas saturadas.
- C F 16. La leche contiene proteínas y grasas.
- C F 17. El consumo exagerado de sal puede producir alta presión arterial.
- C F 18. Se recomienda un bajo consumo de hidratos de carbono complejos.
- C F 19. La fibra abunda en la cascara de las frutas, cereales de grano entero y en los vegetales con hojas y de tallo.
- C F 20. El calcio es importante para la coagulación de la sangre.
- C F 21. Las vitaminas A, D, E, y K se almacenan en la grasa del cuerpo.
- C F 22. Para poder consumir proteínas completas a través de las plantas, hay que combinar algún tipo de legumbre con el grupo de nueces y semillas o granos.
- C F 23. Las proteínas son esencial para proveer energía durante el descanso y durante actividades de tipo aeróbicas.
- C F 24. El maní es una legumbre.
- C F 25. Los aceites son grasas insaturadas.
- C F 26. Una dieta balanceada (que incluya los grupos de alimentos que componen la Pirámide Alimentaria) no provee las suficientes vitaminas y minerales que el cuerpo necesita.
- C F 27. Los mariscos son una buena fuente de yodo.
- C F 28. Se recomienda aumentar a 600 miligramos el consumo de colesterol.
- C F 29. Las mujeres con mucha menstruación pueden requerir suplementos de hierro.
- C F 30. La tocineta, queso, “cornflakes”, sardinas enlatadas y otros alimentos elaborados y enlatados contienen muy poco sodio.

PARTE II: Selección Múltiple (10 Puntos, 2 puntos acada una)

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

- ___1. La deficiencia de agua en el cuerpo puede causar:
- a. Deshidratación y sed.
 - b. Aumento en el volumen de sangre.
 - c. Aumento en la frecuencia cardíaca.
 - d. Alta presión.
 - e. a, b, y d solamente.
 - f. a y c solamente.
- ___2. 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.
 - e. a y d solamente.
 - f. b y d solamente.
- ___3. La vitamina o vitaminas que puede(n) producir piedras renales (riñones) si se consumen en exceso puede(n) ser:
a. A.	d. D.	g. d y c solamente.
b. K.	e. C.	h. d y e solamente.
c. B ₁₂ .	f. a y d solamente.	

- ___ 4. El mineral que su deficiencia puede causar anemia es:
- a. Yodo.
 - b. Flúor.
 - c. Hierro.
 - d. Calcio.
 - e. Potasio.
 - f. Fosforo.
 - g. Cobalto.
- ___ 5. Las carnes bajas en grasa son:
- a. Pescado, res, ostras, crustaceos y pollo.
 - b. Mariscos, ternera, filete, pernil trasero.
 - c. Cuerito del cerdo, la gandiga, pescados y aves.
 - d. Mollejas, hígado, faldilla, aves, ternera y pescado.
 - e. Pescado, pollo, pavo, pernil trasero, filete.
 - f. Mondongo, camarones, otras, carnes de ave y pescado.

PARTE III: Pareo (20 puntos, 2 puntos cada una)

Instrucciones. Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

___ 1. Esencial para una buena visión.	a. Alta incidencia de caries dentales.
___ 2. Alimentos altos en potasio.	b. Hierro.
___ 3. Aminoácidos que el cuerpo puede producir.	c. Alto consumo de grasas saturadas.
___ 4. Minerales que constituyen la sal de mesa.	d. Hidratos de carbono complejos.
___ 5. Alto consumo de azúcares simples.	e. Vitamina A.
___ 6. Nutrientes que forman parte de la hemoglobina.	f. Sodio y cloruro.
___ 7. Se encuentra principalmente en las frutas y vegetales.	g. Vitamina C.
___ 8. Compone los tejidos y células del cuerpo.	h. Guineo, aguacate, papas.
___ 9. Enfermedades en las arterias coronarias del corazón.	i. Aminoácidos no esenciales.
___ 10. Pan, pastas, viandas, vegetales con hojas, cereales y granos.	j. Las proteínas.