

PC4 U2-04: Función de las Vitaminas en el Ejercicio/Deporte (28 puntos, 2 puntos c/u)

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_ Una supercarga de vitaminas puede sustituir un *entrenamiento vigoroso*.  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_ 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.  
a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_ La literatura científica ha evidenciado que los atletas requieren de un suplemento vitamínico (Ej: Complejo B) para poder *mantener, o mejorar, su ejecutoria competitiva*.  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_ El consumo excesivo (Ej: megadosis) de *Vitamina B<sub>6</sub>* puede comprometer el metabolismo de los aminoácidos.  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_ La suplementación de vitamina K en atletas femeninas amenorréicas que poseen una reducción en la masa ósea pico (peak bone mass o PBM) y pérdida de material óseo, ayudan a la *formación y mantenimiento del tejido óseo (hueso)*.  
a. Cierto                      b. Falso
6. \_\_\_ Aún cuando el atleta consuma una *variedad de alimentos*, según la *Mi Plato (o la Pirámida Alimentaria)*, es necesario consumir *1 tableta de multivitamina* diariamente.  
a. Cierto                      b. Falso
7. \_\_\_ Existe la posibilidad que la función muscular y adaptación al entrenamiento pueda ser *obstaculizado* si el estado de la vitamina E es muy alto (por la suplementación).  
a. Cierto                      b. Falso
8. \_\_\_ 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.  
a. Cierto                      b. Falso
9. \_\_\_ Las vitaminas A, D, E y K se clasifican como *hidrosolubles*.  
a. Cierto                      b. Falso
10. \_\_\_ Para aquellos a atletas que, por la naturaleza de su deporte, generan grandes cantidades de *radicales libres* (Ej: deportes de tolerancia aeróbica y ejercicios intermitentes), la suplementación de vitamina E puede *fortalecer las defensas antioxidantes*.  
a. Cierto                      b. Falso
11. \_\_\_ El consumo de megadosis de *vitamina E* puede afectar la absorción de la vitamina K e impedir la participación de la vitamina D en la mineralización ósea.  
a. Cierto                      b. Falso
12. \_\_\_ Las *vitaminas del complejo B* trabajan como *coenzimas* en el *metabolismo celular*.  
a. Cierto                      b. Falso
13. \_\_\_ Las vitaminas hidrosolubles se almacenan en el *tejido adiposo*, de manera que es necesario consumir tales vitaminas a través de una dieta balanceada.  
a. Cierto                      b. Falso
14. \_\_\_ La vitamina C ayuda a la *absorción de hierro*.  
a. Cierto                      b. Falso