

PC5 U2-05-REPO1: Función de los Minerales en el Ejercicio/Deporte (28 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. \_\_\_\_ Un consumo de calcio a niveles de ***megadosis***, con juntamente con un sistema de entrenamiento de ***halterofilia olímpica***, disponen de un medio efectivo para el mantenimiento óptimo de la ***salud ósea***.  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_\_ Se dice que un atleta posee una ***pseudo-anemia (anemia temporera)***, cuando existe un ***incremento en los almacenes de hierro*** del cuerpo humano, una concentración sub-óptima en la hemoglobina sérica, y un aumento en la producción de la proteína-dependiente de hierro.  
a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_\_ El ***café*** y el ***té*** obstaculizan la ***absorción efectiva del hierro***.  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_\_ Los corredores pedestres de larga distancia (Ej: corredores de fondo), se caracterizan por una ***expansión del volumen plasmático*** (se diluye el componente sérico de la sangre), lo cual puede aparentar una reducción en la concentración plasmática de la hemoglobina, es decir, una ***pseudo-anemia***.  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_\_ Las ***carnes*** poseen un hierro de tipo ***heme*** (o divalente ferroso), lo cual permite que el intestino delgado absorba un 10 a 35% de esta variantes de hierro.  
a. Cierto                      b. Falso
6. \_\_\_\_ Los ***microminerales*** (o ***micronutrientes***) representan elementos que existen en el organismo en cantidades aproximadas de ***35 a 1,050 gramos***.  
a. Cierto                      b. Falso
7. \_\_\_\_ Los minerales participan en las ***fases bioenergéticas***, a nivel de la célula/fibra muscular, de manera que sirvan de ***sustratos*** para la ***generación de energía***.  
a. Cierto                      b. Falso
8. \_\_\_\_ El ***sodio, potasio y cloruro*** se clasifican como ***macronutrientes***.  
a. Cierto                      b. Falso
9. \_\_\_\_ Los ***atletas varones*** que poseen un problema de anemia funcional (o deficiencia marginal de anemia), sufren de ***esquinces y fracturas de estrés recurrentes***.  
a. Cierto                      b. Falso
10. \_\_\_\_ La presencia de ***vitamina C*** en el intestino delgado, ***impide que se pueda absorber efectivamente el hierro***.  
a. Cierto                      b. Falso
11. \_\_\_\_ Posterior a un ejercicio, o competencia deportiva, de alta intensidad, donde el atleta perspira (***suda***) copiosamente, se recomienda la ***suplementación de electrolitos*** (Ej: sodio y cloruro).  
a. Cierto                      b. Falso
12. \_\_\_\_ La presencia de un ***desorden de alimentación***, un problema de ***ausencia en la menstruación*** regular de la mujer, y la afección en la densidad ósea (esto es, ***osteoporosis***), caracterizan el fenómeno de la ***Trilogía de la Atleta Femenina***.  
a. Cierto                      b. Falso
13. \_\_\_\_ La ***hipercalcemia inducida por el ejercicio*** resulta por el ***golpe constante del pie sobre el suelo***, durante el entrenamiento físico o eventos competitivos, entre los corredores pedestres de larga distancia (Ej: maratonistas).  
a. Cierto                      b. Falso
14. \_\_\_\_ La ***amenorrea relacionada con el ejercicio*** puede ser ocasionada por niveles muy ***bajo de grasa*** corporal, ***pobre nutrición, y estrés físico y psico-social***.  
a. Cierto                      b. Falso