I EVALUACIÓN DE **Nutrición Deportiva** Prof. **Carlos Poveda Loor**	**Nota /50**

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

CAc-2013-108.- Compromiso ético de los estudiantes al momento de realizar un examen escrito de la ESPOL. COMPROMISO DE HONOR

Reconozco que el presente examen está diseñado para ser resuelto de manera individual, y no se permite la ayuda de fuentes no autorizadas ni copiar. Firmo al pie del presente compromiso, como constancia de haber leído y aceptar la declaración anterior.

_____

Firma de Compromiso del Estudiante

Estudiante: …….……..….Fecha: /11/2018

Encierre en un círculo la respuesta que usted considere correcta o complete. Enunciados del 1 al 13 valor de 2 puntos cada uno; 14 y 15 valor 12 puntos cada uno.

1.- Interviene de manera directa en el metabolismo de carbohidrato en forma de PPT y la dosis en deportistas puede hasta duplicarse considerando la ingesta diaria recomendada

a.- Niacina b.- Piridoxina c.- Tiamina d.- Cianocobalamina

2.- Una persona que practica ejercicio de alta intensidad y corta duración desea aumentar 2 kg de masa muscular; ¿cuántas kilocalorías extras usted recomendaría de carbohidratos y de proteínas que deba consumir para lograr su objetivo?

a.- 378 kcal b.- 252 kcal c.- 212 kcal d.- 282 kcal

3.- Una actividad física se define como cualquier movimiento corporal provocado por una contracción muscular sin que resulte en un gasto de energía

verdadero falso

4.- El gasto energético en reposo GER, se define como la cantidad de calorías perdidas por individuos sanos o enfermos que no se encuentran en condiciones de termoregularidad, ayuno ni a estrés físico secundario

verdadero falso

5.- Es la única fuente de energía empleada para la contracción muscular

a.- glucógeno hepático b.- glucógeno muscular c.- glucosa d.- ATP

6.- Una de las funciones del grupo amino de un aminoácido es ser oxidado para obtención de energía

verdadero falso

7.- En entrenamiento extremadamente intensos se recomienda el consumo de carbohidratos en cantidades de:

a.- 5 a 7 g/kg al día b.- 10 a 12 g/kg al día

c.- 12 a 14 g/kg al día d.- más de 15 g/kg al día

8.- Uno de estos deportes no corresponde a los ejercicios de menor grado de intensidad y mayor duración; identifique

a.- carrera 400 m planos b.- prueba de natación 100 m libres c.- velocidad 200 m planos

9.- Al aumentar una ingesta de proteínas se debe incrementar el consumo de…

a.- colecalciferol b.- piridoxina c.- tocoferol d.- dehidroascórbico

10.- Vitamina que interviene en la formación de colágeno y de epinefrina

a.- ácido ascórbico b.- cianocobalamina

c.- tiamina d.- riboflavina

11.- Las fibras blancas poseen una resistencia a la fatiga baja en comparación a las fibras rojas

verdadero falso

12.- A mayor cantidad de grasa corporal disminuye el metabolismo basal

verdadero falso

13.- Para una competencia de 5 km que mezcla de bebidas recomendaría considerando los puestos de abastecimiento

a.- glucosa+galactosa+fructosa b.- fructosa+galactosa

c.- maltodextrina+fructosa+galactosa d.- maltodextrina+glucosa+sacarosa

14.- Una atleta que tiene un peso inicial de 65 kg, realiza spinning durante 45 minutos y consume 400 ml agua durante su entrenamiento. Al final del entrenamiento se vuelve a pesar y su peso es 61 kg. Determine su tasa de sudoración y su porcentaje de pérdida de peso. Considerando los resultados, usted que le recomendaría consumir, una bebida hipotónica, una bebida isotónica o una bebida hipertónica

15.- Un deportista que practica fútbol tiene los siguientes datos: edad 24 años; peso 65,2 kg; Talla 170 cm; masa magra 61,9 kg; masa adiposa 3,3 kg. Determine:

IMC

GET (considerando la fórmula de alto rendimiento)

Distribución de macronutrientes en su dieta

Y si su objetivo es ganar 3 kg de masa muscular; ¿cuál sería el valor extra de calorías que usted recomendaría consumir?