

# Curso gan Alimentación, proteínas y deporte

1B,  
2B,  
3B,  
4C,  
5A,  
6B,  
7B,  
8B,  
9C,  
10C,  
11B,  
12C,  
13B,  
14B,  
15A,  
16B,  
17B,  
18A,  
19C,  
20C,  
21C,  
22A,  
23A,

24A,  
25B,  
26B,  
27C,  
28B,  
29A,  
30B,  
31B,  
32A,  
33B,  
34C,  
35A,  
36C,  
37B,  
38A,  
39A,  
40C,  
41C,  
42A,  
43A,  
44B,  
45C,  
46A,  
47A,  
48B,  
49B,  
50C,  
51C.

1.- ¿Cuál es la unidad estructural básica de las proteínas?

---

- ☐ a) Los péptidos
- ☒ b) Los aminoácidos
- ☐ c) Los ácidos grasos

2.- Una carrera de 100 metros lisos suele durar entre 10 y 20 segundos. En base a esto, ¿Qué sustrato energético crees que utiliza el cuerpo principalmente?

---

- ☐ a) Fosfocreatina
  - ☒ b) Glucosa
  - ☐ c) Proteínas
- 

3.- ¿Cuáles de los siguientes deportes considerarías que son aeróbicos?

---

- ☐ a) Fútbol, rugby y baloncesto
- ☒ b) Ciclismo, running, zumba
- ☐ c) Peso libre, boxeo, lanzamiento de disco

4.- ¿Es capaz de cuerpo de generar energía a través de las proteínas, igual que hace con las grasas y los carbohidratos?

---

- ☐ a) Si
  - ☐ b) No
  - ☒ c) Solo en ciertas ocasiones
-

**5.- Cuáles de los diferentes factores influyen en la síntesis proteica:**

---

- ☒ a) La cantidad de proteínas ingeridas, el momento en el que las tomamos, la co-ingestión con otros nutrientes y el balance energético.
  - ☐ b) La cantidad de proteínas ingeridas, el momento en el que las tomamos, la coingestión con otros nutrientes y el hecho de no mezclarlas con hidratos de carbono.
  - ☐ c) La cantidad de proteínas ingeridas, el momento en el que las tomamos, la coingestión con otros nutrientes y la ingesta de suplementos de proteínas en polvo.
- 
- 

**6.- ¿Cuál sería el macronutriente protagonista en la preparación alimentaria de una maratón?**

---

- ☐ a) Las grasas
- ☒ b) Los carbohidratos
- ☐ c) Las proteínas

**7.- ¿Cuál de las siguientes sería una buena ratio hidratos de carbono y proteínas para recuperar una carrera de natación de 1000 metros?**

---

- ☐ a) 1:1
- ☒ b) 2:1
- ☐ c) 3:1

**8.- ¿Podríamos llegar a recomendar un batido recuperador sin hidratos de carbono después de una sesión de entrenamiento?**

---

- ☐ a) Si, en deportes de fuerza máxima con largos descansos entre ejercicio y ejercicio.
  - ☒ b) Si, en deportes de fuerza como normal general, independientemente de la intensidad de los ejercicios y del tiempo de descanso entre ellos.
  - ☐ c) No, siempre recomendaremos una recuperación alimentaria que aúne hidratos de carbono y proteínas.
- 
-

9.- ¿Cuáles son las vías energéticas más utilizadas en los deportes interválicos?

---

- ☐ a) La aeróbica y la anaeróbica láctica.
- ☐ b) La anaeróbica aláctica y anaeróbica láctica.
- ☒ c) La anaeróbica aláctica, la anaeróbica láctica y la aeróbica.

10.- ¿Recomendaremos realizar una carga de carbohidratos o una alimentación muy rica en carbohidratos en deportes interválicos?

- ☐ a) No, así evitaremos que los jugadores cojan peso antes del partido.
- ☐ b) Si, al menos durante la semana previa al partido.
- ☒ c) Si, principalmente la noche de antes.

11.- ¿Cuáles son los aminoácidos más importantes en la síntesis proteica a nivel del músculo esquelético?

- ☐ a) Valina, glicina y alanina
- ☒ b) Valina, leucina e isoleucina
- ☐ c) Valina, metionina y lisina

12.- ¿Cuál es la ingesta proteica recomendada en un deportista como norma general?

---

- ☐ a) De 0,8 g a 1,2 g de proteínas/ kg de peso/día
  - ☐ b) De 1,2 g a 1,4 g de proteínas/ kg de peso/día
  - ☒ c) De 1,4 g a 2,0 g de proteínas/ kg de peso/día
- 

13.- ¿Qué alimento contiene mayores concentraciones de leucina?

---

- ☐ a) Carnes
- ☒ b) Lácteos
- ☐ c) Huevos

14.- Una proteína de alto valor biológico será aquella que...

- 
- ☐ a) Contenga todos los aminoácidos esenciales, una buena concentración de aminoácidos ramificados y una fácil digestibilidad.
  - ☒ b) Contenga todos los aminoácidos esenciales, una elevada concentración en isoleucina y sea de origen animal.
  - ☐ c) Contenga todos los aminoácidos esenciales, una elevada concentración en isoleucina y sea de origen vegetal

**16. ¿Qué cantidad de proteínas/día sería necesario para una persona que realiza ejercicio de forma habitual <1h/día?**

- ☐ a) 2g/kg de peso/día.
- ☒ b) 1,2-1,8g/kg de peso/día.
- ☐ c) 2-2,4g/kg de peso/día.

**17. ¿Qué efectos indeseables puede tener una dieta hiperproteica?**

- 
- ☐ a) Hiperhidratación.
  - ☒ b) Pérdidas de calcio y deshidratación.
  - ☐ c) Degradación de proteínas no contráctiles.

**18. ¿Cuáles son aminoácidos ramificados o BCAAs?**

- 
- ☒ a) Leucina, isoleucina y valina
  - ☐ b) Histidina, metionina y arginina
  - ☐ c) Isoleucina, fenilalanina y lisina

**19. ¿Qué micronutriente junto con carbohidratos y proteínas tras ejercicio facilita mayores adaptaciones al entrenamiento de fuerza?**

- 
- ☐ a) Silicio
  - ☐ b) Cromo
  - ☒ c) Zinc

**20. ¿Qué cantidad de proteínas se recomiendan en la dieta mediterránea?**

- 
- ☐ a) 20-25%
  - ☐ b) 5-10%
  - ☒ c) 12-15%

**21. ¿Qué alimentos de los siguientes constituyen proteínas de alto valor biológico?**

- 
- ☐ a) Pimiento, arroz y queso
  - ☐ b) Merluza, alubias, yogur
  - ☒ c) Cerdo, huevo, lentejas con arroz

**22. ¿Cuál de las siguientes no es una función de las proteínas?**

- 
- ☒ a) Anticuerpos o receptores de linfocitos.
  - ☐ b) Reserva energética, aportando 9kcal/g de proteína.
  - ☐ c) Enzimas catalizadoras en numerosas reacciones químicas del organismo.
- 

**23. ¿Qué porcentaje de electrolitos deben tener las bebidas isotónicas para ser efectivas?**

- 
- ☒ a) 6-8%
  - ☐ b) 10-12%
  - ☐ c) 8-10%

**24. ¿Cuál de las siguientes es una pauta de hidratación durante el ejercicio?**

- 
- ☐ a) Dar constantes sorbos de 100-150ml cada 15-20min, aún sin manifestarse la sed.
  - ☐ b) Tomar 500-600ml de bebidas con altas concentraciones de azúcares para prevenir una hipoglucemia.
  - ☐ c) Dar constantes sorbos de 100-150ml cada 15-20min, cuando aparezca la sed.

**25. ¿Cuál de las siguientes indicaciones no pertenece a la dieta mediterránea?**

- 
- ☐ a) Aporte proteico aproximado del 12-15% con proteínas de bajo valor biológico.
  - ☐ b) La inclusión de alimentos ricos en fibra tales como cereales integrales.
  - ☐ c) Alimentos ricos en antioxidantes.
- 

**26- ¿Cuál de estos suplementos no tienen gran evidencia científica?**

- 
- ☐ a) Creatina
  - ☐ b) L-arginina
  - ☐ c) L-Carnitina

**27- ¿Qué tipo de ayudas ergogénicas no sería legal?**

- 
- ☐ a) Bicarbonato
  - ☐ b) Whey protein
  - ☐ c) Insulina

**28-¿Cuál No sería un factor limitante para el rendimiento?**

---



- ☐ a) Hidratación
- ☒ b) Gestión del estrés
- ☐ c) Edad

29-¿Qué grado de evidencia científica tienen la cafeína, como ayuda ergogénica?

---

- ☒ a) A
- ☐ b) B
- ☐ c) No tiene

30) Los ácidos grasos de la carne de cerdo, son fundamentalmente:

---

- ☐ a) Saturados
- ☒ b) Monoinsaturados
- ☐ c) Poliinsaturados

31) El porcentaje lipídico de la carne de cerdo se define, de manera general, como:

---

- ☐ a) 50 % grasas monoinsaturadas y 25 % grasas poliinsaturadas, 25 % saturadas.
- ☒ b) 43 % grasas monoinsaturadas y 16 % grasas poliinsaturadas, 34 % saturadas.
- ☐ c) 50 % grasas monoinsaturadas y 30 % grasas poliinsaturadas, 20% saturadas.

32) Los cortes magros de la carne de cerdo en comparación con la carne de ovino o vacuno presentan mayor concentración de:

---

- ☒ a) grasas insaturadas
- ☐ b) grasas saturadas
- ☐ c) colesterol

33) La mayor parte de la grasa de cerdo blanco es:

- 
- ☐ a) Intramuscular aproximadamente en un 70%
  - ☒ b) El 70% es subcutánea
  - ☐ c) El 50% es subcutánea y el 50% intramuscular

**34) Las partes/cortes magros de la carne de cerdo a nivel lipídico contienen aproximadamente:**

- 
- ☐ a) 10-15%
  - ☐ b) 15-20%
  - ☒ c) entre 2-11%

**35) La ración estándar de legumbres corresponde a y contiene la cantidad de proteínas aproximada de:**

- 
- ☒ a) 1 ración estándar de legumbres son 60-80g en crudo y aportan 10 a 15g de proteínas
  - ☐ b) 1 ración estándar de legumbres son 100g en cocido y aporta 18g de proteína
  - ☐ c) 1 ración estándar de legumbres son 120g en crudo y aporta 20g de proteína
- 

**36) En la carne de cerdo encontramos minerales, principalmente:**

- 
- ☐ a) Cadmio y Hierro
  - ☐ b) Plomo y Hierro
  - ☒ c) Zinc y Hierro

**37)Cuál es el nutriente que no encontramos en las diferentes carnes:**

- 
- ☐ a) Proteína
  - ☒ b) Hidratos de Carbono
  - ☐ c) Grasa

**38) Tiene mayor calidad de proteína (valor biológico) la que proviene de:**

- 
- ☒ a) Huevo
  - ☐ b) Carne
  - ☐ c) Pescado

**39) En las carnes, obtenemos una buena fuente de:**

- 
- ☒ a) Proteínas, minerales y vitaminas del grupo B
  - ☐ b) Proteínas, minerales y vitaminas del grupo C
  - ☐ c) Proteínas, minerales y vitaminas del grupo D
- 

**40) En las proteínas de origen animal hay aminoácidos de los llamados esenciales, que son los que:**

- 
- ☐ a) Pueden ser sintetizados por el hombre
  - ☐ b) Tienen origen en las proteínas vegetales
  - ☒ c) No pueden ser sintetizados por el hombre

**41) Teniendo en cuenta los aminoácidos limitantes, ¿qué combinación de alimentos es la óptima para conseguir la proteína completa?**

- 
- ☐ a) Pan con aceite de oliva
  - ☐ b) Pan con mermelada
  - ☒ c) Pan con hummus de garbanzos

**42) Los frutos secos y semillas tienen un alto contenido de ácidos grasos:**

- ☒ a) Mono- y poliinsaturados
- ☐ b) Saturados
- ☐ c) Trans

43) ¿Qué porcentaje, aproximadamente, de proteínas contienen los cereales en su composición?

- 
- ☒ a) Un 6-12%
  - ☐ b) Un 12-18%
  - ☐ c) Un 18-24%

44) ¿De qué aminoácido carecen tanto los frutos secos como las semillas?

- 
- ☐ a) Metionina
  - ☒ b) Lisina
  - ☐ c) Leucina

45) Un ejemplo de “Complementariedad” proteica es:

- ☐ a) Leche de arroz + cereales
- ☐ b) Leche de avena + cereales
- ☒ c) Lentejas + arroz

46) A nivel proteico son equivalentes:

- ☒ a) 50g de carne o 60g de pescado
- ☐ b) 50g de carne o 100g de pescado
- ☐ c) 1 huevo o 70g de jamón del país

47) Los aminoácidos esenciales:

- ☒ a) En sinergia con los no esenciales, pueden producir balance positivo en la dieta
- ☐ b) En sinergia con otros esenciales, pueden producir balance positivo en la dieta
- ☐ c) Actúan como aminoácidos limitantes

48) El cuerpo humano, igual que hace con las grasas y los hidratos de carbono, cuenta con una reserva de proteínas:

- ☐ a) Verdadero
- ☒ b) Falso
- ☐ c) Solo en condiciones extremas

49) Indicar que apartado de los siguientes contiene exclusivamente aminoácidos esenciales

- ☐ a) Histidina, isoleucina, ácido glutámico
- ☒ b) treonina, triptófano, valina
- ☐ c) ácido aspártico, asparragina, tirosina

50) Las ayudas ergogénicas nutricionales tienen la finalidad de...

- ☐ a) Mejorar sustratos energéticos
- ☐ b) Mejorar vías metabólicas aumentando la función cardiovascular
- ☒ c) Ambas son correctas

51) Presentan una evidencia B las siguientes ayudas ergogénicas:

- ☐ a) Glutamina, Tar cherry, zumo de remolacha
- ☐ b) Glutamina, Tar cherry, carnitina
- ☒ c) Ninguna es correcta

[Reportar al moderador](#)  [En línea](#)