

Evaluación inicial Módulo 3: Autoevaluación asignatura 5

En cuanto a las funciones específicas de ciertos minerales podemos decir que:

Seleccione una:

- ☐ a. El hierro tiene como misión exclusiva el transporte de oxígeno
- ☒ b. El fósforo es indispensable en los intercambios energéticos a nivel celular
- ☐ c. El sodio es el principal electrolito del interior celular
- ☐ d. El magnesio es indispensable para la coagulación de la sangre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El fósforo es indispensable en los intercambios energéticos a nivel celular

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Algunas de las causas de la fatiga producida por la actividad física pueden ser:

Seleccione una:

- ☐ a. La pérdida de potasio de las células musculares
- ☐ b. Las pérdidas excesivas de agua por el sudor
- ☐ c. Las pérdidas de electrolitos por el sudor
- ☒ d. Todas las respuestas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son ciertas

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La vitamina C:

Seleccione una:

- ☐ a. Dificulta la absorción del hierro
- ☐ b. Es una vitamina muy estable
- ☒ c. Su RDA es de 60 mg y su exceso se elimina fácilmente por la orina
- ☐ d. Su función es exclusivamente como antioxidante

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Su RDA es de 60 mg y su exceso se elimina fácilmente por la orina

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Son inconvenientes de las dietas de supercompensación glucídica, todos excepto:

Seleccione una:

- ☐ a. Alteración del hábito alimentario
- ☐ b. Aumento de peso
- ☒ c. Disminución de los depósitos de hidratos de carbono
- ☐ d. Desequilibrio dietético

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminución de los depósitos de hidratos de carbono

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las vitaminas del complejo B:

Seleccione una:

- ☐ a. Presentan unas reservas muy elevadas en el organismo
- ☒ b. Muchas de ellas intervienen en la obtención de energía a nivel celular
- ☐ c. El déficit de una de ellas no afecta a las demás
- ☐ d. Se obtienen principalmente de las frutas frescas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Muchas de ellas intervienen en la obtención de energía a nivel celular

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

De la vitamina E sabemos que:

Seleccione una:

- ☐ a. El término vitamina E se refiere a un único compuesto, el α -tocoferol
- ☒ b. Los frutos secos son fuentes importantes de vitamina E
- ☐ c. Su suplementación provoca una mejora en el rendimiento deportivo
- ☐ d. Su papel en el organismo está perfectamente definido

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los frutos secos son fuentes importantes de vitamina E

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Durante la competición hay que (señala la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. Reponer los hidratos de carbono que se van consumiendo
- ☐ b. Reponer líquidos
- ☒ c. Reponer las grasas que se van consumiendo
- ☐ d. Todas son verdaderas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Reponer las grasas que se van consumiendo

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El hierro:

Seleccione una:

- ☐ a. Es asimilado por el organismo en un porcentaje muy elevado
- ☐ b. Las mejores fuentes alimentarias son las vegetales
- ☐ c. Algunos componentes de la dieta como la fibra alimentaria aumentan su absorción
- ☒ d. El mantenimiento de sus niveles es básico para mantener la capacidad

física

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El mantenimiento de sus niveles es básico para mantener la capacidad física

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La dieta del deportista debe ser (señala la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. Variada
- ☐ b. Equilibrada
- ☒ c. Hipercalórica
- ☐ d. Repartida según el régimen de entrenamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hipercalórica

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En la recuperación es importante:

Seleccione una:

- ☐ a. Reponer líquidos
- ☐ b. Reponer electrolitos
- ☐ c. Reponer proteínas
- ☒ d. Todo es correcto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todo es correcto

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En cuanto a la vitamina A podemos decir que:

Seleccione una:

- ☐ a. En ningún caso es tóxica
- ☐ b. Como tal, la vitamina A se encuentra tanto en alimentos de origen animal como vegetal
- ☐ c. Nuestro organismo es incapaz de obtenerla a partir de los carotenos
- ☒ d. Es indispensable en el proceso de adaptación a la “visión nocturna”

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Es indispensable en el proceso de adaptación a la “visión nocturna”

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La vitamina D:

Seleccione una:

- ☐ a. Se obtiene exclusivamente de los productos lácteos
- ☒ b. Su función principal es controlar los niveles de calcio
- ☐ c. Como vitamina no puede ser sintetizada en el organismo
- ☐ d. Se encuentra en alimentos donde no hay presencia de calcio

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Su función principal es controlar los niveles de calcio

Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El método más utilizado para realizar una dieta de supercompensación glucídica es:

Seleccione una:

- ☐ a. Método clásico
- ☒ b. Método modificado
- ☐ c. El ayuno voluntario
- ☐ d. Cualquiera sirve igual

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Método modificado

Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La diferencia básica entre la dieta de una persona que hace deporte con otra que no hace es:

Seleccione una:

- ☒ a. La ingesta calórica
- ☐ b. La ingesta de hierro
- ☐ c. La ingesta de líquidos
- ☐ d. La proporción de macronutrientes

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La ingesta calórica

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el rendimiento deportivo no interviene:

Seleccione una:

- ☐ a. La alimentación
- ☐ b. La hidratación
- ☐ c. Estado óptimo de salud
- ☒ d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En una actividad física intensa:

Seleccione una:

- ☐ a. La producción de agua metabólica disminuye
- ☒ b. El flujo sanguíneo hacia los riñones se reduce
- ☐ c. El tamaño corporal no influye en la sudoración
- ☐ d. El incremento de la sudoración es independiente de la temperatura y del estado de entrenamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El flujo sanguíneo hacia los riñones se reduce

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Justo antes de competir hay que:

Seleccione una:

- ☐ a. Tomar alimentos proteicos
- ☐ b. Ingerir alimentos muy azucarados para prevenir las agujetas
- ☒ c. No comer grasas
- ☐ d. Introducir alimentos talismán

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No comer grasas

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los electrolitos:

Seleccione una:

- ☐ a. Son un grupo de minerales sin influencia en el rendimiento deportivo
- ☒ b. Entre otras funciones, mantienen la osmolaridad del organismo
- ☐ c. No participan en el control del volumen sanguíneo
- ☐ d. Cuando se realiza un ejercicio intenso sus pérdidas con el sudor son despreciables

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Entre otras funciones, mantienen la osmolaridad del organismo

Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los minerales de la dieta:

Seleccione una:

- ☐ a. Son elementos que se necesitan en cantidades del orden del gramo diario
- ☐ b. Su papel es exclusivamente estructural como por ejemplo formando los huesos
- ☐ c. Se obtienen básicamente de productos animales
- ☒ d. Intervienen en diferentes procesos esenciales como el transporte a través de membranas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Intervienen en diferentes procesos esenciales como el transporte a través de membranas

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Indicar cuál de las siguientes afirmaciones es cierta:

Seleccione una:

- ☐ a. Un suplemento vitamínico puede incrementar el rendimiento en una persona que sigue una dieta equilibrada
- ☒ b. Las vitaminas liposolubles se acumulan en las partes grasas del organismo
- ☐ c. Las vitaminas hidrosolubles sufren complejas transformaciones antes de ser eliminadas
- ☐ d. El aporte de vitamina D con los alimentos es independiente del país de residencia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las vitaminas liposolubles se acumulan en las partes grasas del organismo

