

Test de conocimientos previos asignatura 5

Las vitaminas:

Seleccione una:

- ☐ a. Se obtienen exclusivamente de fuentes vegetales
- ☐ b. En ningún caso se acumulan en el organismo
- ☐ c. Pueden ser utilizadas como elemento energético y estructural
- ☒ d. Suelen clasificarse en hidrosolubles y liposolubles

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Suelen clasificarse en hidrosolubles y liposolubles

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En la dieta durante el periodo de entrenamiento:

Seleccione una:

- ☐ a. El desayuno debe suponer un aporte calórico del 40-50%
- ☐ b. La merienda debe hacerse por la tarde 1'5h antes de comenzar el entrenamiento
- ☒ c. La comida debe suponer un aporte calórico del 25-30%
- ☐ d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La comida debe suponer un aporte calórico del 25-30%

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La vitamina C:

Seleccione una:

- ☐ a. Es una vitamina liposoluble
- ☒ b. Tiene diferentes funciones en el organismo, destacando como antioxidante
- ☐ c. Se encuentra en cantidades importantes en los aceites vegetales
- ☐ d. El kiwi y las fresas la contienen en cantidades mínimas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tiene diferentes funciones en el organismo, destacando como antioxidante

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En la dieta durante el entrenamiento debemos tener en cuenta que:

Seleccione una:

- ☐ a. Es fundamental para el rendimiento
- ☐ b. El consumo de vitaminas debe ajustarse a las altas necesidades metabólicas
- ☐ c. La ingesta de líquido debe ser la adecuada
- ☒ d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los minerales de la dieta:

Seleccione una:

- ☐ a. Son necesarios en cantidades muy elevadas
- ☒ b. Los electrolitos son un grupo de los minerales de nuestra dieta
- ☐ c. Su única función es mantener la osmolaridad del medio
- ☐ d. Todo es correcto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los electrolitos son un grupo de los minerales de nuestra dieta

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El equilibrio hídrico del organismo:

Seleccione una:

- ☐ a. No influye en el rendimiento deportivo
- ☐ b. Las pérdidas de agua se producen sólo por el sudor
- ☒ c. Depende de las condiciones ambientales, especialmente la temperatura
- ☐ d. Las bebidas hipertónicas son las más recomendadas para restablecer este equilibrio

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Depende de las condiciones ambientales, especialmente la temperatura

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el rendimiento físico intervienen:

Seleccione una:

- ☐ a. La adecuada alimentación

- ☐ b. El entrenamiento óptimo
- ☐ c. Una buena hidratación
- ☒ d. Todo es correcto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todo es correcto

Pregunta 8

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 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las vitaminas hidrosolubles:

Seleccione una:

- ☐ a. Son muy difíciles de eliminar cuando se toman en exceso
- ☐ b. Incluyen, entre otras, las vitaminas A y E
- ☒ c. Incluyen, entre otras, la vitamina C y las vitaminas del complejo B
- ☐ d. Se encuentran básicamente en alimentos grasos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Incluyen, entre otras, la vitamina C y las vitaminas del complejo B

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las dietas de recuperación tienen como objetivo (señala la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. Recuperar la glucemia
- ☐ b. Reinstaurar del equilibrio hidroelectrolítico
- ☒ c. Favorecer la proteolisis
- ☐ d. Todas son verdaderas

Las dietas de recuperación han de favorecer la síntesis proteica, no la proteólisis.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Favorecer la proteolisis