

Evaluación final Módulo 2: Autoevaluación asignatura 4

Aspectos fundamentales de los cuidados enfermeros en la actividad física y el deporte

Calificación 7,00 de 10,00 (70%)

Comentario - Apto

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La transfosforilación puede ser llamada también:

Seleccione una:

- a. Sistema anaeróbico láctico
- b. Sistema anaeróbico aláctico
- c. Sistema aeróbico aláctico
- d. Sistema anaeróbico

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sistema anaeróbico aláctico

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué alimento tiene mayor contenido en vitamina C por cada 100 gramos?

Seleccione una:

- a. Uva
- b. Grosella
- c. Brócoli
- d. Naranja

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Grosella

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala cual no es un antioxidante:

Seleccione una:

- a. Vitamina A
- b. Licopene
- c. Lactobacilus
- d. Picnogenol

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Lactobacilus

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el metabolismo aeróbico:

Seleccione una:

- a. La grasa corporal es la principal limitación para su capacidad
- b. El oxígeno limita la actividad aeróbica
- c. Sólo se pone en marcha en condiciones de reposo
- d. Necesita mucho entrenamiento para ponerse en funcionamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El oxígeno limita la actividad aeróbica

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Respecto a los requerimientos de proteínas es cierto que:

Seleccione una:

- a. Disminuyen al aumentar la actividad física
- b. Debemos suplementar siempre a todos los deportistas
- c. Los requerimientos son de 1,6-2 gr./Kg./día para un deportista
- d. Son una ayuda ergogénica indispensable

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los requerimientos son de 1,6-2 gr./Kg./día para un deportista

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Respecto al selenio:

Seleccione una:

- a. Su presencia en los alimentos depende de su contenido en el suelo donde se cultivan

- b. Forma parte de la enzima catalasa
- c. Es muy tóxico a bajas concentraciones
- d. Sólo es necesario 1 microgramo por día

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Su presencia en los alimentos depende de su contenido en el suelo donde se cultivan

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los aminoácidos ramificados:

Seleccione una:

- a. Se obtienen de las plantas
- b. Son 20, entre ellos isoleucina, leucina y valina
- c. Son sólo tres, isoleucina, leucina y valina
- d. Son perjudiciales para la actividad deportiva

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son sólo tres, isoleucina, leucina y valina

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala lo incorrecto acerca del ATP:

Seleccione una:

- a. Es la unidad energética de la célula
- b. Son las siglas del adenosin trifosfato
- c. Se forma con la unión de tres moléculas de ADP

d. Su energía se encuentra en sus enlaces fosfato

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se forma con la unión de tres moléculas de ADP

Pregunta 9

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El metabolismo anaeróbico aláctico:

Seleccione una:

- a. Necesita los hidratos de carbono como sustrato
- b. Requiere al menos dos minutos para ponerse en marcha
- c. Utiliza la fosfocreatina como sustrato energético
- d. Necesita grasas para mantener la actividad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Utiliza la fosfocreatina como sustrato energético

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los bioflavonoides:

Seleccione una:

- a. Antiguamente se denominaban vitamina P
- b. No tienen efecto antioxidante
- c. Se encuentra en queso y huevos
- d. Su exceso produce fragilidad capilar

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Antiguamente se denominaban vitamina P

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ácido láctico:

Seleccione una:

- a. Es un sustrato energético fundamental
- b. Aumenta la acidez del medio
- c. No es importante y se desecha por la orina
- d. Reduce la acidez del medio

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumenta la acidez del medio

Pregunta 12

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. La enzima superóxido dismutasa se localiza en citoplasma y mitocondria
- b. La enzima catalasa elimina peróxido de hidrógeno
- c. La glutatión peroxidasa requiere glutatión reducido
- d. Las enzimas antioxidantes se localizan sólo en citoplasma

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las enzimas antioxidantes se localizan sólo en citoplasma

Pregunta 13

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Respecto al ciclo de Krebs no es cierto que:

Seleccione una:

- a. Se realiza a nivel de la mitocondria
- b. La L-carnitina transporta los ácidos grasos al interior de la mitocondria
- c. Los ácidos grasos entran en la mitocondria en forma de acetyl-CoA
- d. Puede ser utilizada como ruta final por grasas, proteínas e hidratos de carbono

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Puede ser utilizada como ruta final por grasas, proteínas e hidratos de carbono

Pregunta 14

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Respecto a los radicales libres:

Seleccione una:

- a. El anión superóxido es el más tóxico
- b. El ión hidroxilo es el más abundante
- c. Atacan a las membranas plasmáticas
- d. Se liberan ante situaciones de peligro del individuo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Atacan a las membranas plasmáticas

Pregunta 15

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Respecto al glucógeno:

Seleccione una:

- a. La reserva muscular en gemelo es la más importante del organismo
- b. Su reserva hepática es inferior a la reserva de lípidos
- c. La cantidad de glucógeno es superior a la de lípidos acumulados
- d. La neoglucogénesis aumenta al disminuir la insulina plasmática

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Su reserva hepática es inferior a la reserva de lípidos

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La vitamina E:

Seleccione una:

- a. No se utiliza como antioxidante
- b. No se ha demostrado efecto antioxidante experimentalmente
- c. Se obtiene a partir de la carne y el pescado
- d. Reduce la elevación de creatinquinasa tras el esfuerzo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Reduce la elevación de creatinquinasa tras el esfuerzo

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Respecto al índice insulinémico:

Seleccione una:

- a. La referencia es el de la glucosa
- b. La fruta suele tenerlo muy alto
- c. No varía con la manipulación de los alimentos
- d. Los frutos secos tienen índices altos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La referencia es el de la glucosa

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Respecto al índice insulinémico y la competición deportiva:

Seleccione una:

- a. Lo ideal tras la competición son alimentos de índice elevado
- b. Lo ideal antes de competir son alimentos de índice medio-bajo
- c. Lo ideal es tomar alimentos de índice alto en todo momento en deportistas
- d. Son ciertas a) y b)

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son ciertas a) y b)

Pregunta 19

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las proteínas:

Seleccione una:

- a. Son el principal combustible en los esfuerzos intensos
- b. Como combustible son poco utilizadas, alrededor de un 5%
- c. Son el sustrato en el metabolismo anaeróbico aláctico
- d. No son nunca utilizadas como combustible

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Como combustible son poco utilizadas, alrededor de un 5%

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las proteínas pueden ser:

Seleccione una:

- a. Anticuerpos
- b. Enzimas
- c. Combustible
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas