

## 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