

Relaciona en la tabla siguiente recomendaciones de estilo de vida y disminución de TA sistólica:

Mantener peso IMC < 25 kg/m² **5 - 20 mmHg**

Dieta rica en fruta, verdura, lácteos desnatados y obre en carne roja **8-14mmHg**

Limitar ingesta de sal: 2.4 gr Na **2-8mmHg**

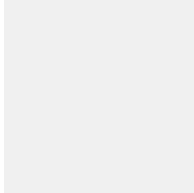
Realizar ejercicio habitual **4-9mmHg**



Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La comida antes del ejercicio:

Seleccione una:

- ☒ a. Debería ser alta en carbohidratos para mejorar el mantenimiento de la glucosa. ✓
- ☐ b. Debería ser alta en proteínas para mejorar la función muscular.
- ☐ c. Los hidratos de carbono recomendados son de alto índice glucémico.
- ☐ d. Se debe evitar beber 2 horas antes del ejercicio.

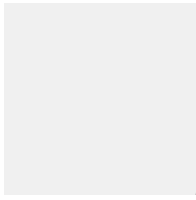
Retroalimentación

La comida antes del ejercicio debe ser alta en carbohidratos para mejorar el mantenimiento de la glucosa en sangre, ser relativamente moderada en proteínas y más baja en grasa y fibra para facilitar el vaciamiento gástrico. Los hidratos de carbono (150-300 gramos, al menos 4 horas antes) recomendados son de moderado índice glucémico como arroz, pasta o pan blanco. Para conseguir una correcta hidratación, son recomendables al menos unos 400-600 ml ó 5-7 ml de líquido por kg de peso, 2-4 horas antes del ejercicio.

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Cuál o cuáles de los siguientes factores de riesgo cardiovascular no son modificables:
Seleccione una:

- ☐ a. Hipercolesterolemia, HTA, Diabetes Mellitus.
- ☐ b. Tabaquismo, sedentarismo y obesidad abdominal.
- ☒ c. Microalbuminuria y elevación PCR. ✓
- ☐ d. Ninguno de los anteriores.

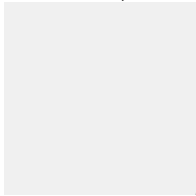
Retroalimentación

Los factores de riesgo cardiovascular no modificables son: edad, sexo, antecedentes familiares de cardiopatía isquémica, elevación de PCR, microalbuminuria, hiperhomocisteinemia y elevación de factores protrombóticos.

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El método para evaluar la obesidad como factor de riesgo cardiovascular es:
Seleccione una:

- ☐ a. El IMC.
- ☒ b. El perímetro abdominal. ✓
- ☐ c. Los dos anteriores.
- ☐ d. Ninguno de los anteriores.

Retroalimentación

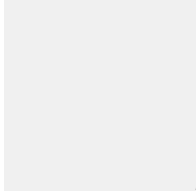
Se acepta el IMC como indicador de adiposidad por su buena correlación con la masa grasa total; es fácil utilizarlo y reproducirlo, pero no es muy útil en individuos con mucha o poca masa muscular (deportistas y ancianos). Sin embargo, el aumento de la grasa abdominal tiene mejor relación con factores de riesgo cardiovascular. Por otro lado, la forma más precisa para medir dicha grasa visceral en el TAC/RMN abdominal

es a nivel de L4. Para los niños y jóvenes es mejor utilizar valores de los percentiles en las tablas por edad y sexo. (sobrepeso superior a 85 y a 97 en obesidad).

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El aporte de glucosa al músculo en ejercicio aeróbico (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. El glucógeno hepático al escindirse libera glucosa a sangre.
- ☐ b. La gluconeogénesis responde del 15 % de la glucosa en un ejercicio de 30 minutos.
- ☐ c. La gluconeogénesis responde del 50 % de la glucosa en un ejercicio de 60 minutos.
- ☒ d. Los ácidos grasos se utilizan principalmente en esfuerzos intensos y cortos. ✓

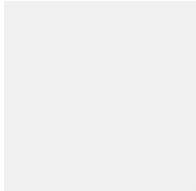
Retroalimentación

Los ácidos grasos entran en acción con mayor capacidad para sostener ejercicios prolongados. El control es objeto de regulación de las hormonas. El descenso de insulina y aumento de las catecolaminas condiciona la activación de la lipoproteína-lipasa del tejido adiposo, y por consiguiente, la liberación de ácidos grasos a sangre.

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la pérdida de calor en ejercicio (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. La convección es un tipo especial de conducción entre el cuerpo humano y el aire o el agua.

- ☐ b. Los intercambios en agua son 25 veces mayores que con aire a la misma temperatura.
- ☒ c. El mecanismo de evaporación es más eficiente en ambientes muy húmedos. ✓
- ☐ d. Cada gramo de sudor que se evapora permite disipar unas 600 calorías.

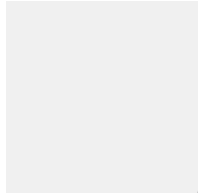
Retroalimentación

En ambientes muy cálidos, la humedad relativa del aire es el factor que determina el calor eliminado. Si la humedad es muy alta el sudor no se puede evaporar y se pierde este mecanismo para perder calor, por lo que necesitará sudar mucho más para perder calor con la consiguiente deshidratación si no se toman las medidas adecuadas. Hay que evitar las competiciones en climas muy cálidos y con humedad ambiente cercana al 100%.

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Entre las adaptaciones metabólicas al ejercicio no encontramos la siguiente:

Seleccione una:

- ☐ a. Aumento de la actividad enzimática del ciclo de Krebs.
- ☐ b. Aumento del sistema de transporte de electrones de la beta-oxidación.
- ☒ c. Disminución de la oxidación de lípidos. ✓
- ☐ d. Un aumento significativo de la fracción de HDL.

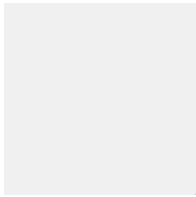
Retroalimentación

Una adaptación al ejercicio es el aumento de la oxidación de lípidos, fuente importante de combustible durante el ejercicio aeróbico. El aumento del catabolismo de lípidos representa una ventaja para mejorar el rendimiento. Las personas entrenadas oxidan mayor cantidad de lípidos y menos de glucósidos que una persona sedentaria, lo que permite una economía de las reservas de glucógeno.

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

En general, el ejercicio que está indicado en los pacientes debe ser (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. De tipo aeróbico, dinámico.
- ☐ b. Aquel en el que intervengan grandes grupos musculares, como: nadar, andar o correr, ciclismo, senderismo, danza aeróbica, remo, nadar, patinar, etc.
- ☒ c. Deben evitarse actividades de fuerza/resistencia. ✓
- ☐ d. Incluir combinación de ejercicio dinámico y de resistencia.

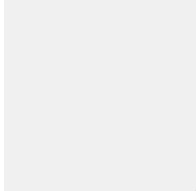
Retroalimentación

Realizar sesiones conjuntas de entrenamiento cardiovascular asociado al trabajo específico muscular tiende a ser más efectivo, que el realizar sólo uno de estos entrenamientos. El entrenamiento de la fuerza debe ser progresivo, individualizado, y alcanzar todos los grupos musculares principales.

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto de la salud cardiovascular y la nutrición, señalar la falsa:

Seleccione una:

- ☒ a. El consumo moderado de: té verde ó vino tinto aporta beneficio. ✓
- ☐ b. La dieta saludable, en general, incluye el consumo de huevos.
- ☐ c. La limitación en el consumo de carne roja parece estar relacionada con su elaboración.
- ☐ d. El consumo de grasas omega3 en personas de alto riesgo no ha demostrado beneficio.

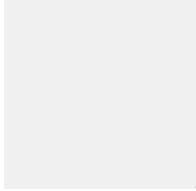
Retroalimentación

No hay evidencia respecto de disminución del riesgo cardiovascular y el consumo regular de té verde; al contrario que ocurre con tomar máximo 2 vasos diarios de vino tinto, en relación con el contenido de polifenoles que produce un aumento en la concentración de lipoproteínas de alta densidad.

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El CDC y el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomendaron sobre la actividad física para la salud pública (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. La recomendación principal es que los adultos deben acumular al menos 30 minutos de actividad física al día.
- ☐ b. Con una intensidad moderada.
- ☐ c. Al menos 5 días a la semana.
- ☒ d. Posteriormente se ha transformado en una recomendación más amplia de acumular 100 minutos a la semana de diferentes maneras. ✓

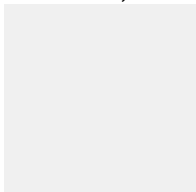
Retroalimentación

La recomendación principal es que los adultos deben acumular al menos 30 minutos de actividad física al día, con una intensidad moderada, al menos 5 días a la semana. Posteriormente se ha transformado en una recomendación más amplia de acumular 150 minutos a la semana de diferentes maneras (5 días a 30 minutos ó 3 días a 50 minutos, por ejemplo).

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La clasificación de los deportes realizada por Mitchell, de amplio uso en la clínica, tiene las siguientes características (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. Los clasifica según la respuesta cardiovascular al componente estático del deporte.
- ☒ b. El componente estático se mide por el porcentaje de consumo máximo de oxígeno (% VO2 máx). ✓
- ☐ c. Los clasifica según la respuesta cardiovascular al componente dinámico del deporte.
- ☐ d. Tanto el componente estático como el dinámico los divide en tres niveles de intensidad.

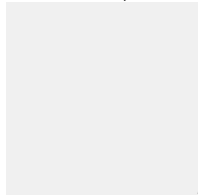
Retroalimentación

El componente estático se mide por el porcentaje de máxima contracción voluntaria (% CM) y el componente dinámico en función del porcentaje de consumo máximo de oxígeno (% VO2 máx). Los tres niveles de intensidad son bajo, moderado y alto.

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La prescripción de ejercicio físico es una forma de tratamiento en la que se indica de forma individualizada y sistematizada lo siguiente (acrónimo FITT), indique la falsa:
Seleccione una:

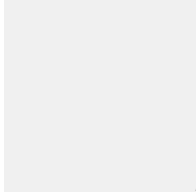
- ☐ a. Frecuencia del ejercicio.
- ☐ b. Intensidad del ejercicio.
- ☒ c. Trabajo físico individual o en grupo. ✓
- ☐ d. Tipo de ejercicio físico a realizar por el paciente.

Retroalimentación

Hay que indicar el tiempo de duración del ejercicio. La duración depende de la intensidad, la actividad de menor intensidad debe llevarse a cabo durante un período de tiempo más largo (30 min o más), y, por el contrario, a niveles más altos de intensidad deben entrenar 20 minutos o más. Se recomienda una actividad de intensidad moderada de mayor duración para adultos no entrenados. Las primeras sesiones pueden tener una duración inicial de 20 minutos, aumentándola paulatinamente hasta llegar a 60 minutos.

Pregunta 13

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto al ión sodio durante el ejercicio:
Seleccione una:

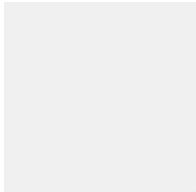
- ☒ a. Añadido a las bebidas consumidas durante el ejercicio proporciona beneficios fisiológicos. ✓
- ☐ b. Los deportistas adaptados a las condiciones ambientales presentan concentraciones más altas de Na⁺ en el sudor.
- ☐ c. La disminución del sodio en sangre, (hiponatremia) por ingesta de agua sola mejora el rendimiento.
- ☐ d. En maratonianos se han producido situaciones de gravedad e incluso muerte por encefalopatía hipernatrémica.

Retroalimentación

Los deportistas adaptados a las condiciones ambientales presentan concentraciones más bajas de Na⁺ en el sudor (más del 50% de reducción). La disminución del sodio en sangre, (hiponatremia) por ingesta de agua sola ha provocado desorientación, bajo rendimiento, situaciones de gravedad e incluso muerte por encefalopatía hiponatrémica relacionada con un elevado consumo de agua (maratón de Boston de 2002).

Pregunta 14

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La utilización de los nutrientes durante el ejercicio físico (indique la falsa):
Seleccione una:

- ☐ a. Depende de la intensidad del esfuerzo.
- ☐ b. Depende de la duración del esfuerzo.
- ☒ c. El músculo solo utilizará los nutrientes disponibles en sus reservas interiores ✓

- ☒ d. Los nutrientes deben ceder la energía almacenada en sus enlaces químicos al ATP que es el sustrato que utiliza directamente la célula.

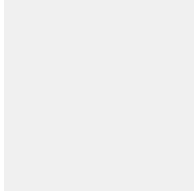
Retroalimentación

El músculo utiliza los nutrientes disponibles en sus reservas interiores, así como los que provienen, a través de la circulación, de órganos o tejidos periféricos (hígado, tejido graso y otros).

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La contribución de los nutrientes en función del tiempo de esfuerzo podría describirse de la siguiente forma (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☒ a. La glucosa sanguínea responde del gasto energético hasta los primeros 30 segundos. ✓
- ☐ b. El glucógeno hepático hasta los 18 minutos.
- ☐ c. El glucógeno muscular hasta los 70 minutos.
- ☐ d. El resto del tiempo la beta oxidación de las grasas responde del mayor porcentaje de utilización de energía.

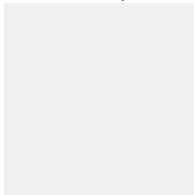
Retroalimentación

Se podría estimar que principalmente, porque todos los sistemas aportan en porcentajes variables en cada momento, la glucosa sanguínea responde del gasto energético hasta los primeros 4 minutos, después el glucógeno y los triglicéridos el resto del tiempo y se oxidan de forma simultánea con la glucosa a partir de ese momento.

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Sobre los esfuerzos de intensidad submáxima y larga duración, indique la falsa:
Seleccione una:

- ☒ a. Requieren una gran producción de energía a una velocidad muy elevada para mantener el ritmo de actividad. ✓
- ☐ b. Los combustibles empleados proceden, entre otros, de los depósitos de glucógeno muscular.
- ☐ c. El aporte extramuscular de glucógeno se relaciona estrechamente con la fatiga.
- ☐ d. El hígado y tejido adiposo deben mantener una elevada actividad metabólica para suministrar combustible a la fibra muscular.

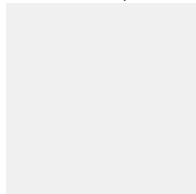
Retroalimentación

Los esfuerzos de intensidad submáxima y larga duración demandan una gran producción de energía a una velocidad relativamente lenta, si comparamos a la correspondiente a un esfuerzo de velocidad, porque en caso contrario se agotarían más rápido y aparece la fatiga.

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Sobre la evidencia de mejora del rendimiento deportivo al añadir hidratos de carbono a la bebida, indique la respuesta falsa:
Seleccione una:

- ☐ a. Se recomienda la ingesta a un ritmo de 1g/min.
- ☐ b. Las cantidades óptimas de absorción intestinal son entre 600-800 ml para el agua.
- ☒ c. Las cantidades óptimas de absorción intestinal son unos 150 gramos para la glucosa. ✓
- ☐ d. Cuando se bebe más de un litro de líquidos a la hora pueden producir molestias intestinales.

Retroalimentación

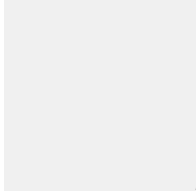
Existe suficiente evidencia sobre la mejora del rendimiento deportivo al añadir hidratos de carbono a la bebida y el deportista la ingiere a un ritmo de 1g/min (tabla

6). Se calcula que cantidades óptimas de absorción intestinal son entre 600-800 ml para el agua, y unos 60 gramos para la glucosa.

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Los suplementos de vitaminas y minerales están indicados en los deportistas (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☒ a. Aunque la dieta sea adecuada y mantenga el peso corporal. ✓
- ☐ b. Suplemento de hierro para revertir anemia por déficit de hierro.
- ☐ c. Si el deportista se recupera de una lesión.
- ☐ d. Tiene deficiencia de un micronutriente específico.

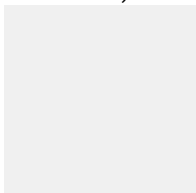
Retroalimentación

En el deportista, por lo general, no se requieren suplementos de vitaminas y minerales si la dieta es diversa, adecuada y mantiene el peso corporal.

Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Sobre los esfuerzos de intensidad supramáxima y corta duración, indique la falsa:
Seleccione una:

- ☐ a. Las unidades motoras utilizadas en los esfuerzos explosivos son las de tipo II.
- ☒ b. Éstas poseen el complejo enzimático necesario para acelerar la gluconeogénesis. ✓

- ☐ c. La velocidad máxima de utilización de ATP es de 3 micromoles/seg/gr de tejido activo.
- ☐ d. Son esfuerzos muy breves pero de mucha intensidad.

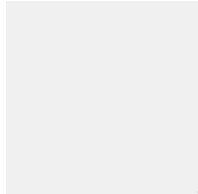
Retroalimentación

En los esfuerzos de intensidad supramáxima y corta duración las unidades motoras utilizadas en los esfuerzos explosivos son las del tipo II (IIa y IIb), ya que poseen el complejo enzimático necesario para acelerar la glucogenolisis en un breve espacio de tiempo.

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la comida durante el ejercicio (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. Para reemplazar líquidos se deben consumir unos 150 a 350 ml cada 15' a 20'.
- ☒ b. Evitar los carbohidratos porque producen flatulencia. ✓
- ☐ c. Si se añaden carbohidratos son recomendables los de alto índice glucémico.
- ☐ d. No está claramente demostrada la ventaja de añadir proteínas en este momento.

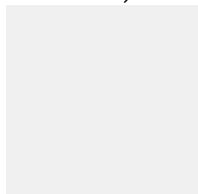
Retroalimentación

Se deben proporcionar carbohidratos (aproximadamente 30 a 60 g/hora) para el mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre, en especial para eventos de resistencia que duran más de una hora, o si el atleta está haciendo ejercicio en un ambiente extremo (calor, frío o altitud).

Pregunta 21

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Según los criterios SEEDO para la determinación de obesidad en función de IMC:
Seleccione una:

- ☐ a. A la obesidad le corresponde un IMC entre 27.0-29.9.
- ☐ b. Al normopeso se le atribuye un IMC entre 25-26.9.
- ☒ c. El normopeso está comprendido entre IMC 18.5-24.9. ✓
- ☐ d. Un IMC entre 20.0-24.9 corresponde al normopeso.

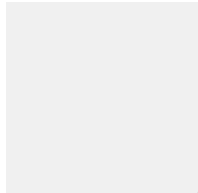
Retroalimentación

Criterios SEEDO (Sociedad Española de Obesidad) que definen obesidad y grados en función IMC en adultos. (Tabla 11)

Pregunta 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Señalar la correcta:

Seleccione una:

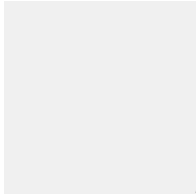
- ☐ a. Las recomendaciones generales sobre dieta y estilo de vida de las guías ESH, ESC, AAH, no han demostrado el retraso en la aparición de HTA en personas no hipertensas.
- ☐ b. El aumento de consumo de sal en la dieta no altera las cifras de TA en las personas normotensas.
- ☐ c. Las recomendaciones de consumo de sal en la dieta son similares para los grupos de riesgo y personas sanas, aproximadamente 5-6 gr/día.
- ☒ d. La reducción del consumo de sal a 5-6 gr/día disminuye la TA sistólica en hipertensos en 4-5 mmHg. ✓

Retroalimentación

Las recomendaciones del consumo diario de sal para la población sana oscilan entre 7.5-10 g/día (3-4 g sodio); mientras que para la población en riesgo son 5-6 g/día (2-2.4 g de sodio). Esa reducción de consumo a 5 g/día disminuye la TA sistólica entre 1-2 mmHg en personas normotensas y más evidente en hipertensos (4-5 mmHg). Los datos de consumo habitual reflejan cifras de 9-12 g/día, procedentes en su mayoría de alimentos procesados y/o comida rápida.

Pregunta 23

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Las recomendaciones sobre las necesidades de nutrientes y fluidos en el deportista se deben ajustar a (indique la falsa):

Seleccione una:

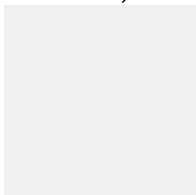
- ☐ a. Al deportista en relación con su salud y objetivos deportivos.
- ☐ b. Exigencias de rendimiento y nutricionales.
- ☐ c. Objetivos de peso corporal y composición corporal.
- ☒ d. Las preferencias alimentarias del deportista son poco importantes. ✓

Retroalimentación

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), junto con asociaciones de dietistas, han consensuado unas recomendaciones en las que indica que el nutricionista debe ajustarlas de forma individual al deportista en relación con su salud, objetivos deportivos, exigencias de rendimiento y nutricionales, preferencias alimentarias, así como los objetivos de peso corporal y composición corporal.

Pregunta 24

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El músculo tiene almacenada la energía en (indique la falsa):
Seleccione una:

- ☐ a. Depósitos de fosfágenos: ATP y fosfocreatina.
- ☐ b. Depósitos de carbohidratos (glucógeno).
- ☐ c. Depósitos de grasas (ácidos grasos).
- ☒ d. Depósitos de minerales como el hierro. ✓

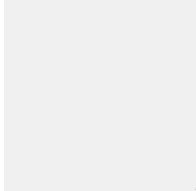
Retroalimentación

El músculo tiene almacenada la energía en los tres primeros depósitos y la energía aportada por el resto de órganos y tejidos llega como glucosa sanguínea y ácidos grasos.

Pregunta 25

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

En función de la proporción de líquidos perdidos se pueden producir las siguientes alteraciones:

Seleccione una:

- ☐ a. Pérdida del 2%: descenso de la capacidad termorreguladora.
- ☐ b. Pérdida del 3%: disminución de la resistencia al ejercicio, calambres, mareos, aumento del riesgo de sufrir lipotimias.
- ☐ c. Pérdida del 4-6%: disminución de la fuerza muscular, contracturas, cefaleas.
- ☒ d. Todas son ciertas. ✓

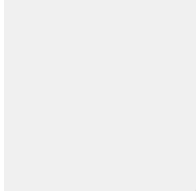
Retroalimentación

La deshidratación progresiva durante el ejercicio es causada por no ingerir suficientes fluidos para reponer las pérdidas producidas. En función de la proporción de líquidos perdidos se pueden producir las siguientes alteraciones anteriormente indicadas. El descenso de peso producido por la evaporación del sudor es muy variable. Una forma de saber la cantidad de agua perdida en la práctica del ejercicio físico es pesarse antes y después del ejercicio.

Pregunta 26

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Entre las adaptaciones cardiovasculares al ejercicio no encontramos la siguiente:

Seleccione una:

- ☒ a. Taquicardia sinusal en reposo. ✓

- ☐ b. Elevación del volumen de eyección sistólica en reposo en el deportista.
- ☐ c. Mayor circulación colateral miocardio.
- ☐ d. Descenso de las resistencias periféricas.

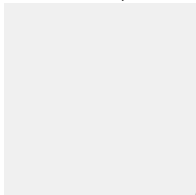
Retroalimentación

La bradicardia sinusal en reposo del deportista es a consecuencia de menor frecuencia intrínseca de descarga del nodo S-A, de la disminución de la actividad del sistema simpático y de un aumento de la actividad del sistema parasimpático.

Pregunta 27

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El índice de masa corporal (IMC) se define como:

Seleccione una:

- ☐ a. El cociente entre el peso y la talla ($\text{kg}/\text{altura en cm}^2$).
- ☐ b. El cociente entre el peso y la talla ($\text{kg}/\text{altura en m}$).
- ☒ c. El cociente entre el peso y la talla ($\text{kg}/\text{altura en m}^2$). ✓
- ☐ d. El cociente entre la talla y el peso ($\text{altura en m}/\text{kg}$).

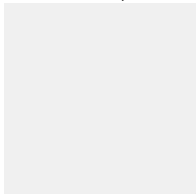
Retroalimentación

Para calcular el IMC se divide el peso, medido en kg, entre la altura, medida en metros al cuadrado.

Pregunta 28

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La halterofilia es un ejercicio físico predominantemente:

Seleccione una:

- ☐ a. Dinámico.
- ☐ b. Isotónico.
- ☒ c. Isométrico. ✓
- ☐ d. Aeróbico.

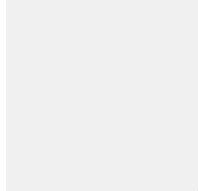
Retroalimentación

En el ejercicio estático o isométrico las fibras musculares generan tensión sin cambios en la longitud de las mismas (ejemplos: halterofilia o culturismo). En el ejercicio dinámico o isotónico las fibras musculares se contraen y se relajan de forma sucesiva (correr, nadar o montar en bicicleta).

Pregunta 29

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La piel, para disipar el exceso de calor, utiliza lo siguiente (indique la falsa):

Seleccione una:

- ☐ a. Para los intercambios de calor por irradiación no es necesario el contacto físico.
- ☒ b. En reposo, a una temperatura ambiente de 21°C, la pérdida de calor por irradiación es mínima. ✓
- ☐ c. Por este mecanismo, dependiendo de la temperatura ambiente, se puede ganar o perder calor.
- ☐ d. Para la transferencia de calor por conducción es necesario el contacto entre dos cuerpos.

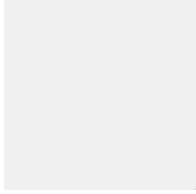
Retroalimentación

Los intercambios de calor por irradiación (ondas electromagnéticas) infrarroja, no necesitan contacto físico. Dependiendo de la temperatura ambiente se puede ganar o perder calor. En reposo, a una temperatura ambiente de 21°C el 60% de la pérdida de calor se realiza por esta vía. Conducción: es la transferencia de calor entre dos cuerpos y hace falta contacto, por ejemplo lo que ocurre entre el cuerpo y el sillín de la bicicleta.

Pregunta 30

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Las recomendaciones, según el consenso del ACSM, sobre los principios de la dieta del deportista indican:

Seleccione una:

- ☐ a. Las recomendaciones para los carbohidratos oscilan entre 15 y 20 g/kg de peso corporal/día.
- ☒ b. Las recomendaciones de proteínas para los atletas de resistencia son de 1,2 a 1,4 g/kg de peso corporal/día. ✓
- ☐ c. Las recomendaciones de proteínas para los atletas de fuerza serían de 2,6 a 3 g/kg de peso corporal/día.
- ☐ d. La ingesta de ácidos grasos en la dieta debe responder del 10% al 15%.

Retroalimentación

Los carbohidratos deben mantener los niveles de glucosa en sangre durante el ejercicio y para reemplazar el glucógeno muscular. Las recomendaciones para los carbohidratos oscilan entre 6 y 10 g/kg de peso corporal/día. Las recomendaciones de proteínas para los atletas de resistencia son de 1,2 a 1,4 g/kg de peso corporal/día, mientras que las de los de fuerza pueden alcanzar de 1,6 a 1,7 g/kg de peso corporal/día. La ingesta de ácidos grasos de la dieta debe responder del 20% al 25%.