

Pregunta 1

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la dieta e HTA, la dieta con más evidencia científica para ser recomendada:

Seleccione una:

- a. Combina frutas, verduras, lácteos desnatados, pobre en carne roja, rica en proteínas y fósforo . ✓
- b. Rica en legumbres, verdura, fruta, lácteos desnatados, soja y pescados; pobre en carne roja.
- c. Que incluya aceite de oliva virgen, derivados de productos lácteos, huevo y soja.
- d. Ninguna de las anteriores.

Retroalimentación

Corresponde a una alimentación saludable para control de HTA (DASH), parecida a la Mediterránea (respuesta b) y a la vegetariana (respuesta c). En esta última los expertos de AHA han determinado que no hay evidencias suficientes de que la soja aporte beneficios.

La respuesta correcta es:

Combina frutas, verduras, lácteos desnatados, pobre en carne roja, rica en proteínas y fósforo .

Pregunta 2

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.

La respuesta correcta es: Las cantidades óptimas de absorción intestinal son unos 150 gramos para la glucosa.

Pregunta 3

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.

La respuesta correcta es: En reposo, a una temperatura ambiente de 21°C, la pérdida de calor por irradiación es mínima.

Pregunta 4

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.

La respuesta correcta es: El componente estático se mide por el porcentaje de consumo máximo de oxígeno (% VO2 máx).

Pregunta 5

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).

La respuesta correcta es: Añadido a las bebidas consumidas durante el ejercicio proporciona beneficios fisiológicos.

Pregunta 6

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la temperatura corporal central, es falso:

Seleccione una:

- a. El rango de temperatura se sitúa en torno a los 37° C.
- b. El límite superior de la normalidad hasta 38° C.
- c. La temperatura puede aumentar a consecuencia de un exceso de calor o un problema de disipación.
- d. En un corredor, al finalizar el maratón, si alcanza más de 39° C indica siempre que existe una patología subyacente. ✓

Retroalimentación

En los deportistas, la temperatura tiene la capacidad de aumentar como consecuencia de un exceso de calor o un problema de disipación, sin que exista una patología subyacente, como puede ocurrir en un corredor al finalizar el maratón (39-40°C).

La respuesta correcta es: En un corredor, al finalizar el maratón, si alcanza más de 39° C indica siempre que existe una patología subyacente.

Pregunta 7

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La Fase III de la Rehabilitación cardíaca, indique la falsa:

Seleccione una:

- a. Comprende el resto de la vida del paciente y continuará realizando el ejercicio físico prescrito.
- b. El ejercicio indicado es de tipo aeróbico, dinámico, en donde intervengan grandes grupos musculares, como: nadar, andar o correr o ciclismo.
- c. De acuerdo a la escala de Borg, el nivel de esfuerzo percibido recomendado no debe pasar de 10-11 en estos pacientes. ✓
- d. Es conveniente asociar sesiones de entrenamiento muscular.

Retroalimentación

En los valores de la escala de Borg, la actividad física de intensidad leve está en valores de 10-11, la intensidad moderada está representada por unos valores de 12 a 13 y la actividad de vigorosa se encuentra dentro del rango de 14-16. El nivel de esfuerzo percibido recomendado es entre 11 y 13 en las primeras sesiones, que está relacionada con el 60-70% de la FC_{máx} y posteriormente, se incrementa hasta una fase de mantenimiento de 15 en los casos controlados.

La respuesta correcta es: De acuerdo a la escala de Borg, el nivel de esfuerzo percibido recomendado no debe pasar de 10-11 en estos pacientes.

Pregunta 8

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Según los criterios SEEDO que definen la obesidad y grados en función del IMC en adultos un valor límite de 27,0-29,9 se corresponde con:

Seleccione una:

- a. Sobrepeso grado I.
- b. Sobrepeso grado II. ✓
- c. Obesidad tipo I.
- d. Obesidad tipo II.

Retroalimentación

Sobrepeso grado I: 25,0-26,9; Sobrepeso grado II: 27,0-29,9; Obesidad tipo I: 30,0-34,9; Obesidad tipo II: 35,0-39,9.

La respuesta correcta es: Sobrepeso grado II.

Pregunta 9

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).

La respuesta correcta es: El músculo solo utilizará los nutrientes disponibles en sus reservas interiores

Pregunta 10

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.

La respuesta correcta es:
Deben evitarse actividades de fuerza/resistencia.

Pregunta 11

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.

La respuesta correcta es: Microalbuminuria y elevación PCR.

Pregunta 12

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.

La respuesta correcta es: El consumo moderado de: té verde ó vino tinto aporta beneficio.

Pregunta 13

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).

La respuesta correcta es: Evitar los carbohidratos porque producen flatulencia.

Pregunta 14

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Según la vía de utilización de la energía de forma predominante, un ejercicio aeróbico típico sería:

Seleccione una:

- a. Maratón. ✓
- b. Fútbol.
- c. Baloncesto.
- d. Salto de longitud.

Retroalimentación

Los ejercicios aeróbicos incluyen aquellos con movilización de grandes grupos musculares, de intensidad moderada y de larga duración (pruebas de fondo, ciclismo en carretera). Es necesario un gran aporte de oxígeno para obtener la energía. El resto son de tipo mixto o anaeróbico (salto de longitud).

La respuesta correcta es:
Maratón.

Pregunta 15

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.

La respuesta correcta es: Las preferencias alimentarias del deportista son poco importantes.

Pregunta 16

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.

La respuesta correcta es: Éstas poseen el complejo enzimático necesario para acelerar la gluconeogénesis.

Pregunta 17

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El ejercicio físico tiene las siguientes características (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. Es un esfuerzo repetido y planificado.
- b. Tiene como fin mejorar la forma física.
- c. Se puede incluir carrera continua, natación, montar en bicicleta...
- d. Su realización está sujeta a normas. ✓

Retroalimentación

La respuesta correcta es la d) que corresponde al término deporte, que según la RAE es la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Las tres primeras corresponden con ejercicio físico, sin normas.

La respuesta correcta es: Su realización está sujeta a normas.

Pregunta 18

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%.

La respuesta correcta es: Las recomendaciones de proteínas para los atletas de resistencia son de 1,2 a 1,4 g/kg de peso corporal/día.

Pregunta 19

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.

La respuesta correcta es: Todas son ciertas.

Pregunta 20

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Durante el ejercicio físico:

Seleccione una:

- a. Un 50% del gasto energético se traduce en energía mecánica.
- b. El gasto energético que se traduce en calor raramente supera el 30%.
- c. La piel es el principal órgano encargado de intercambiar el calor con el medio ambiente. ✓
- d. El mecanismo de la piel para disipar el calor es exclusivamente la sudoración.

Retroalimentación

Durante el ejercicio físico más de un 70% del gasto energético no se traduce en energía mecánica sino en producción de calor. Esto produce un aumento de la temperatura interna que debe ser disipada para mantener la homeostasis. La piel es el principal órgano encargado de intercambiar el calor con el medio ambiente y puede disipar el calor por cuatro mecanismos diferentes.

La respuesta correcta es: La piel es el principal órgano encargado de intercambiar el calor con el medio ambiente.

Pregunta 21

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Sobre la necesidad de líquidos en el ejercicio físico (indique la falsa):

Seleccione una:

- a. La temperatura y humedad ambientales altas aumentan la cantidad de sudoración.
- b. Estas pérdidas elevadas pueden llevar deshidratar al deportista por una hipovolemia hiposmótica. ✓
- c. El sudor es hipotónico con respecto al plasma.
- d. Se pueden alcanzar pérdidas de hasta 3 litros/hora.

Retroalimentación

Las pérdidas de líquidos por sudor pueden deshidratar al deportista por una hipovolemia hiperosmótica (debido a que el sudor es hipotónico con respecto al plasma). La deshidratación progresiva durante el ejercicio es causada por no ingerir suficientes fluidos para reponer las pérdidas producidas.

La respuesta correcta es: Estas pérdidas elevadas pueden llevar deshidratar al deportista por una hipovolemia hiposmótica.

Pregunta 22

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.

La respuesta correcta es: Depósitos de minerales como el hierro.

Pregunta 23

Incorrecta
Puntúa 0,00 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).

La respuesta correcta es: El perímetro abdominal.

Pregunta 24

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.

La respuesta correcta es: Taquicardia sinusal en reposo.

Pregunta 25

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).

La respuesta correcta es: Isométrico.

Pregunta 26

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%.

La respuesta correcta es: El mecanismo de evaporación es más eficiente en ambientes muy húmedos.

Pregunta 27

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)

La respuesta correcta es: El normopeso está comprendido entre IMC 18.5-24.9.

Pregunta 28

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 un 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).

La respuesta correcta es: Posteriormente se ha transformado en una recomendación más amplia de acumular 100 minutos a la semana de diferentes maneras.

Pregunta 29

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.

La respuesta correcta es: Debería ser alta en carbohidratos para mejorar el mantenimiento de la glucosa.

Pregunta 30

Correcta

Puntuación 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Para planificar un esfuerzo interválico se deben tener en cuenta los siguientes parámetros (indique la falsa):

Seleccione una:

a. Viene determinado por su intensidad (ejemplo: tiempo que invierte el deportista en realizar una determinada distancia).

b. No se necesita intervalo de descanso o periodo comprendido entre dos esfuerzos. ✓

c. Las repeticiones son el número de veces que se realiza el esfuerzo.

d. Las series son el número de veces que se repite el proceso (número de repeticiones que se realiza el trabajo-descanso) y el tiempo de descanso entre cada serie.

Retroalimentación

Para planificar este tipo de esfuerzo se deben tener en cuenta la intensidad, número de repeticiones, series y planificar los intervalos de descanso o periodo comprendido entre dos esfuerzos.

La respuesta correcta es: No se necesita intervalo de descanso o periodo comprendido entre dos esfuerzos.