



CUADERNO DE EVALUACIÓN

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Prueba de Evaluación
CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA

Nombre y Apellidos:	Firma:
DNI:	

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo:

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c

1.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
2.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
3.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
4.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
5.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
6.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
7.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
8.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
9.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
10.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
11.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
12.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
13.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
14.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c

15.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
16.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
17.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
18.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
19.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
20.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
21.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
22.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
23.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
24.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
25.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
26.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
27.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
28.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c

29.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
30.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
31.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
32.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
33.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
34.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
35.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
36.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
37.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
38.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
39.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c
40.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c



1. La miología estudia:

- a) Huesos.
- b) Músculos.
- c) Nervios.

2. Los músculos son órganos:

- a) Blandos y fibrosos.
- b) Blandos pero no fibrosos.
- c) Duros y fibrosos.

3. El diámetro de las fibras musculares estriadas esqueléticas oscila entre 10 y 300 micrómetros:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

4. El tejido muscular cardíaco se encuentra sobre todo en:

- a) Pulmones.
- b) Corazón.
- c) Hígado.

5. Las fibras musculares pueden:

- a) Aumentar.
- b) Disminuir.
- c) Acostarse y distenderse.

6. El gasto energético y las necesidades de nutrientes se van a ver condicionadas por:

- a) El hambre que se tenga.
- b) Las características del deporte que se practique.
- c) La duración del deporte.

7. Un desayuno completo debe incluir:

- a) Dulces.
- b) Mantequilla.
- c) Cereales.

8. La mayoría de las calorías consumidas por un deportista proceden de las vitaminas:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

9. Si el deporte se realiza después de comer la comida debe ser:

- a) Sencilla y sin grasas.
- b) Abundante.
- c) Fibrosa.

10. Los adultos no deportistas deben consumir 0.8 gramos de proteínas por kilo de peso:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

11. La finalidad del ejercicio físico competitivo es:

- a) Jugar fomentando los valores.
- b) Participar sin importar el resultado.
- c) Ganar a los adversarios.

12. La carga es la fuerza que ejerce el peso de un artículo sobre nuestros huesos:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

13. Las etapas del ejercicio físico son:

- a) Fase de estabilización.

- b) Fase de empuje.
- c) Fase de descanso.

14. En la fase de fatiga se produce el agotamiento de las reservas y la acumulación del ácido láctico:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

15. Las reacciones de oxidación producen radicales libres que son buenos para las células:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

16. La dieta del deportista se verá determinada por factores como:

- a) Gustos alimenticios.
- b) Deporte que practica.
- c) Costumbres culinarias.

17. El tipo de leche recomendada para un deportista es:

- a) Entera.
- b) Semidesnatada.
- c) Desnatada.

18. Cuando terminamos el ejercicio no debemos tomar líquidos:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

19. En la fase de entrenamiento los hidratos de carbono deben aportar el:

- a) 60%.
- b) 40%.
- c) 55%.

20. Una forma de saber la cantidad de líquidos que necesitamos reponer es pesarse antes y después de entrenar

- a) Verdadero.
- b) Falso.

21. ¿Cuántas raciones de fruta se recomiendan tomar al día para el deportista?

- a) 1-2.
- b) 4-5.
- c) 2-4.

22. La grasa más recomendable para los deportistas es:

- a) Aceite de oliva.

- c) Mantequilla.
- d) Aceite de girasol.

23. El color correspondiente a los alimentos energéticos es:

- a) Azul.
- b) Verde.
- c) Amarillo.

24. Antes del entrenamiento la comida fuerte se debe realizar:

- a) Una hora antes.
- b) Tres horas antes.
- c) Dos horas antes.

25. Solo se deben tomar proteínas de origen animal:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

26. Si realizamos ejercicio de forma regular:

- a) Engordamos.
- b) Reducimos el colesterol.
- c) Tenemos más hambre.

27. ¿La hidratación no es importante en la dieta del deportista?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

28. ¿Uno de los factores del desgaste físico ocasionado por el ejercicio es?

- a) Flexibilidad.
- b) Fortaleza.
- c) Intensidad y duración.

29. ¿Las bebidas alcohólicas son recomendables en la dieta del deportista?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

30. ¿El sistema cardiovascular es el que aporta al músculo sangre?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

31. En la adolescencia los cambios en el organismo ocurren entre los:

- a) 13-15 años.
- b) 12-14 años.
- c) 12-13 años.

32. La finalidad del deporte en la adolescencia es:

- a) Competitiva.
- b) Educativa.
- c) Recreativa.

33. Los deportes más aconsejables para los adolescentes son:

- a) Los de equipo.
- b) Los individuales.
- c) Los acuáticos.

34. Uno de los objetivos de una buena coordinación física es:

- a) Disminuir la fuerza.
- b) Disminuir la resistencia.
- c) Aumentar la flexibilidad.

35. Los cambios del organismo relacionados con el envejecimiento son:

- a) Cambios en las células.
- b) Aumento de la capacidad respiratoria pulmonar.
- c) Aumento del nivel inmunitario.

36. Los atletas que necesitan mayores niveles de proteínas son:

- a) Los que practican deportes de fuerza.
- b) Los que practican deportes de velocidad.
- c) Los que practican deportes acuáticos.

37. Los atletas que necesitan mayores niveles de proteínas son:

- a) Los que practican deportes de fuerza.
- b) Los que practican deportes de velocidad.
- c) Los que practican deportes acuáticos.

38. ¿Encontramos el Piruvato en frutas y vegetales, quesos, vinos y cervezas?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

39. Para retrasar la fatiga y mejorar el rendimiento se deben ingerir líquidos:

- a) Entre 30 y 60 minutos antes de realizar el ejercicio.
- b) Entre 60 y 90 minutos antes de realizar el ejercicio.
- c) Entre 20 y 30 minutos antes de realizar el ejercicio.

40. El bicarbonato:

- a) Aumenta la percepción psicológica de esfuerzo.
- b) Mejora el rendimiento en ejercicios de alta intensidad.
- c) Reduce la acidez de la sangre en reposo y tras ejercicios de alta intensidad.