



SOLUCIONARIO 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"/>	b	c
-------------------------------------	---	---

1.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
2.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
3.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
4.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
5.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---
6.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
7.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---
8.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
9.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
10.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
11.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---
12.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
13.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
14.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---

15.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
16.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
17.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---
18.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
19.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
20.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
21.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---
22.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
23.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---
24.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
25.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
26.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
27.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
28.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---

29.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
30.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
31.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
32.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---
33.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
34.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c
---	---	-------------------------------------	---
35.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
36.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
37.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
38.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---
39.

a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c
---	-------------------------------------	---	---
40.

a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	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.