Guia de practica - Nutrición, metabolismo y balance energético

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué se entiende por metabolismo en el contexto de la nutrición?

1. El proceso de digestión de los alimentos
2. El conjunto de reacciones químicas que ocurren en el organismo para mantener la vida
3. La cantidad de calorías que se queman durante el ejercicio

2.

Cuando la ingesta calórica es mayor que el gasto energético, se produce un balance energético:

1. Negativo, lo que conduce a pérdida de peso
2. Equilibrado, manteniendo el peso
3. Positivo, lo que conduce a aumento de peso
4. Neutro, sin cambios en la composición corporal

3.

¿Cuál es el macronutriente que proporciona la mayor cantidad de energía por gramo?

Respuesta: _____

4.

La tasa metabólica basal (TMB) se refiere a:

1. La energía gastada en actividades físicas intensas
2. La energía mínima necesaria para mantener las funciones vitales en reposo
3. El total de calorías quemadas en un día incluyendo ejercicio

5.

Si una persona consume 2500 kcal y gasta 2000 kcal en un día, ¿cuál es su balance energético en kcal?

Respuesta: _____

6.

La termogénesis inducida por la dieta se refiere al gasto energético asociado a:

1. La producción de calor durante el ejercicio
2. La regulación de la temperatura corporal en ambientes fríos
3. El metabolismo basal
4. La digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes

7.

¿Cuál de los siguientes es un micronutriente?

1. Proteína
2. Almidón
3. Vitamina C

8.

El gasto energético total (GET) se calcula sumando la tasa metabólica basal, el efecto térmico de los alimentos y ¿qué otro componente?

Respuesta: _____

9.

Para perder peso de manera saludable, se recomienda generalmente un balance energético:

1. Positivo de 500 kcal/día
2. Negativo de 500 kcal/día
3. Equilibrado
4. Positivo de 1000 kcal/día

10.

La principal función de los carbohidratos en el organismo es:

1. Proveer energía rápida al cerebro y músculos
2. Construir y reparar tejidos
3. Almacenar energía a largo plazo

11.

Usando la estimación simplificada de 1 kcal por kg de peso por hora, calcula la TMB diaria para una persona de 70 kg.

Respuesta: _____

12.

Los aminoácidos esenciales son aquellos que:

1. El cuerpo puede sintetizar por sí mismo
2. Deben obtenerse de la dieta porque el cuerpo no los produce
3. Son los únicos componentes de las proteínas
4. Proveen energía inmediata

13.

¿Cuál de los siguientes factores NO afecta significativamente la tasa metabólica basal?

1. Edad
2. Sexo
3. Nivel de actividad física
4. Composición corporal

14.

El balance hídrico se refiere a:

1. La igualdad entre ingesta y pérdida de agua en el cuerpo
2. La cantidad de agua en los alimentos
3. El equilibrio entre sodio y potasio

15.

Calcula el IMC de una persona que pesa 65 kg y mide 1.70 m. Fórmula: IMC = peso (kg) / altura (m)^2

Respuesta: _____

16.

Las grasas insaturadas se caracterizan por:

1. Ser sólidas a temperatura ambiente y de origen animal
2. Tener dobles enlaces en su estructura y ser líquidas a temperatura ambiente
3. Ser las principales responsables del colesterol LDL
4. Ser utilizadas inmediatamente para energía en lugar de almacenarse

17.

Durante el embarazo, las necesidades energéticas:

1. Disminuyen debido a la menor actividad física
2. Aumentan progresivamente, especialmente en el segundo y tercer trimestre
3. Se mantienen igual que antes del embarazo

18.

Si caminar a paso rápido quema aproximadamente 300 kcal por hora, ¿cuántas kcal se quemarían en 45 minutos?

Respuesta: _____

19.

Con el envejecimiento, la tasa metabólica basal tiende a:

1. Aumentar debido a la mayor masa muscular
2. Disminuir debido a la pérdida de masa muscular
3. Mantenerse constante
4. Variar aleatoriamente

20.

¿Cuál de los siguientes hábitos puede ayudar a aumentar el gasto energético diario?

1. Dormir más horas
2. Realizar actividad física regular
3. Consumir alimentos ricos en azúcar