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

Respuesta correcta:
B.

El conjunto de reacciones químicas que ocurren en el organismo para mantener la vida

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

Respuesta correcta:
C.

Positivo, lo que conduce a aumento de peso

3.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
B.

La energía mínima necesaria para mantener las funciones vitales en reposo

5.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
D.

La digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes

7.

¿Cuál de los siguientes es un micronutriente?

1. Proteína
2. Almidón
3. Vitamina C

Respuesta correcta:
C.

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: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
B.

Negativo de 500 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

Respuesta correcta:
A.

Proveer energía rápida al cerebro y músculos

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: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
B.

Deben obtenerse de la dieta porque el cuerpo no los produce

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

Respuesta correcta:
C.

Nivel de actividad física

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

Respuesta correcta:
A.

La igualdad entre ingesta y pérdida de agua en el cuerpo

15.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
B.

Tener dobles enlaces en su estructura y ser líquidas a temperatura ambiente

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

Respuesta correcta:
B.

Aumentan progresivamente, especialmente en el segundo y tercer trimestre

18.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
B.

Disminuir debido a la pérdida de masa muscular

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

Respuesta correcta:
B.

Realizar actividad física regular

Respuestas

1. **B.**

   El conjunto de reacciones químicas que ocurren en el organismo para mantener la vida

2. **C.**

   Positivo, lo que conduce a aumento de peso

3. **B.**

   La energía mínima necesaria para mantener las funciones vitales en reposo

5. **D.**

   La digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes

7. **C.**

   Vitamina C

8. **B.**

   Negativo de 500 kcal/día

10. **A.**

    Proveer energía rápida al cerebro y músculos

12. **B.**

    Deben obtenerse de la dieta porque el cuerpo no los produce

13. **C.**

    Nivel de actividad física

14. **A.**

    La igualdad entre ingesta y pérdida de agua en el cuerpo

16. **B.**

    Tener dobles enlaces en su estructura y ser líquidas a temperatura ambiente

17. **B.**

    Aumentan progresivamente, especialmente en el segundo y tercer trimestre

19. **B.**

Disminuir debido a la pérdida de masa muscular

20. **B.**

    Realizar actividad física regular