EXAMEN ALAF GRUPO NRO 3

ALIMENTACION:

1) EN LOS LACTANTES RECIEN NACIDOS SE PUEDE PRODUCIR LA ENFERMEDAD HEMORRAGICA DEL RECIEN NACIDO,DEBIDO A QUE EN ELLOS AUN NO SE HA INSTALADO LA FLORA BACTERIANA PRODUCTORA DE LA VITAMINA

a) VITAMINA A
b) VITAMINA D
c) VITAMINA K

2) SOLANGE PRACTICA CROSS.FIT .SU ENTRENADORA LES RECOMENDO AUMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS ,DE MODO QUE LE APORTEN EL 35 % DE LAS CALORIAS DIARIAS. QUE VITAMINA DEBERIAN CONSUMIR PORQUE ES FUNDAMENTAL PARA EL CORRECTO METABOLISMO DE LA PROTEINA?

a) BIOTINA
b) COBALAMINA
c) NIACINA

3) ¿EN QUÉ PERSONAS HAY MÁS POSIBILIDADES DE PRESENTARSE LA DEFICIENCIA DE LA VITAMINA B12?

A- ALCOHÓLICOS

B- VEGETARIANOS

C- CONSUMIDOR DE CARNE

B- EUTROFIZACIÓN

C- CONTAMINACIÓN POR METALES PESADOS

4) CUAL ES LA VITAMINA SINTETIZADA A PARTIR DEL COLESTEROL?

A) COLECALCIFEROL

B) TOCOFEROL

C) RETINOL

5) ¿QUÉ ALIMENTO APORTA LA MÁS COMPLETA Y EQUILIBRADA COMPOSICIÓN DE AMINOÁCIDOS?

A) EL PESCADO

B) EL HUEVO

C) LA CARNE DE VACA

6) ETIQUETADO NUTRICIONAL

Sopa Crema de Choclo Knorr

Sopa crema de choclo deshidratada



Información Nutricional

Porción: 16,8 g *(1 y 1/2 cucharada de sopa para preparar 250 ml de producto listo)*

Cantidades por **Porción**	**%VD***
Valor Energético 57 kcal	3%
Carbohidratos 12 g de los cuales:	4%
azúcares 3,8 g	
Proteínas 1 g	1%
Grasas Totales 0 g *de las cuales:*	0%
grasas saturadas 0 g	0%
grasas trans 0 g	
Fibra 0 g	0%
Sodio 678 mg	28%

* % Valores Diarios en base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Actualizado: 18-06-2021

Fuente: Rótulo

¿A CUÁNTO EQUIVALE UNA PORCIÓN DEL ALIMENTO?

A) 18 GR

B) 35GR

C) 17 GR

7) ¿CUÁL ES EL VALOR ENERGÉTICO DE ESE ALIMENTO, POR PORCIÓN, EXPRESADO EN KCAL?

A) 57KCAL

B) 46KCAL

C)13 KCAL

8) QUE TIPO DE MOLECULA ES EL GLUCOGENO?

A) MONOSACARIDO
B) DISACARIDO
C) POLISACARIDO

9) SON PROTEÍNAS ESPECÍFICAS QUE SE LOCALIZAN EN EL INTERIOR DE LAS MITOCONDRIAS:

A) HEMOCIANINA
B) LIPOPROTEÍNAS
C) CITOCROMO

10) ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES MENCIONADOS, NO ES DIGERIDO POR EL TRACTO DIGESTIVO HUMANO, CONTRIBUYE A REGULARIZAR EL TRACTO INTESTINAL?

A) PROTEÍNAS
B) FIBRA ALIMENTARIA
C) ÁCIDOS GRASOS

11) A QUIEN CORRESPONDE LA SIGUIENTE DEFINICIÓN “QUE INCLUYEN PROTEÍNAS, GRASAS, HIDRATOS DE CARBONO Y ALGUNOS MINERALES, SE REQUIEREN DIARIAMENTE EN GRANDES CANTIDADES. CONSTITUYEN LA MAYOR PARTE DE LA DIETA Y SUMINISTRAN LA ENERGÍA Y LOS COMPONENTES NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO, EL MANTENIMIENTO Y LA ACTIVIDAD.”

A) MACRONUTRIENTES
B) VITAMINAS
C) MINERALES

12) ¿CUÁL ES LA COMPOSICIÓN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO O CARBOHIDRATOS?
A) C,HE,O
B) C,N Y S C
C) C, H Y O

13) POR MEDIO DE QUE SE UNEN LOS AMINOACIDOS?

A) ENLACE FOSFODIESTER
B) ENLACE PEPTIDICO
C) ENLACE SULFURO

14) CUAL DE LOS SIGUENTES CORRESPONDE A ESTRUCTURA SECUNDARIA DE PROTEINAS?
A) SECUENCIA
B) LAAMINA BETA
C) ANILLO PORFIRINA

15) CARBOHIDRATO QUE FUNCIONA COMO FUENTE DE ENERGIA
A) QUINTINA
B) GLUCOSA
C) CELULOSA

ACTIVIDAD FISICA:

1) LAS VÍAS METABÓLICAS QUE REQUIEREN ENERGÍA Y CONDUCEN A MOLÉCULAS COMPLEJAS A PARTIR DE PRECURSORES, SE CONOCEN COLECTIVAMENTE COMO:
   A) METABOLISMO
   B) CATABOLISMO
   C) ANABOLISMO

2) QUÉ ORGANO ACUMULA MAYOR PARTE GLUCOGENO?
   A) MUSCULO
   B) SANGRE
   C)HIGADO

3) FOSFORILACIÓN DE LA GLUCOSA AL INICIO DE LA GLUCÓLISIS SE DA POR LAS ENZIMAS:

A) GLICERALDEHIDO-3-FOSFATASA
B)PIRUVATO QUINASA
C)HEXOCINASA

4) ES LA REACCIÓN NETA DE LA GLUCÓLISIS AERÓBICA:
A) GLUCOSA + 2ADP + 2PI + 3NAD → 2 PIRUVATO + 2ATP + 3 NADH
B) GLUCOSA + 2ADP + 2PI + 2NAD → 2 LACTATO + 2ATP + 2 NADH
C) GLUCOSA + 2ADP + 2PI + 2NAD → 2 PIRUVATO + 2ATP + 2 NADH

5) EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADA PARA ADULTOS DE 65 AÑOS EN ADELANTE. INDIQUE EL ENUNCIADO INCORRECTO:

A) PARA LOS ADULTOS DE ESTE GRUPO DE EDADES, LA ACTIVIDAD FÍSICA CONSISTE EN ACTIVIDADES RECREATIVAS O DE OCIO, DESPLAZAMIENTOS (POR EJEMPLO, PASEOS CAMINANDO O EN BICICLETA), ACTIVIDADES OCUPACIONALES (CUANDO LA PERSONA TODAVÍA DESEMPEÑA ACTIVIDAD LABORAL), TAREAS DOMÉSTICAS, JUEGOS, DEPORTES O EJERCICIOS PROGRAMADOS EN EL CONTEXTO DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS, FAMILIARES Y COMUNITARIAS.

B) LA ACTIVIDAD SE PRACTICARÁ EN SESIONES DE 30 MINUTOS, COMO MÍNIMO.

C) A FIN DE OBTENER MAYORES BENEFICIOS PARA LA SALUD, LOS ADULTOS DE ESTE GRUPO DE EDADES DEBERÍAN AUMENTAR HASTA 300 MINUTOS SEMANALES LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA AERÓBICA, O BIEN ACUMULAR 150 MINUTOS SEMANALES DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA VIGOROSA, O UNA COMBINACIÓN EQUIVALENTE DE ACTIVIDAD MODERADA

6) REQUIERE UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO Y PROVOCA UNA RESPIRACIÓN RÁPIDA Y UN AUMENTO SUSTANCIAL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA.

A) ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA

B) ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

C) EJERCICIO ISOTÓNICO

7) EL ENTRENAMIENTO DE JUAN PABLO CON LAS PESAS PARA FORTALECER SUS BÍCEPS CORRESPONDE AUN EJERCICIO FÍSICO

A) ISOTÓNICO

B) ISOMÉTRICO

C) NINGUNA DE LAS ANTERIORES

8) LA FINALIDAD DE LA RESPIRACIÓN CELULAR ES:
A) SÍNTESIS DE GLUCIDOS
B) DEGRADAR LOS NUTRIENTES
C) REALIZAR PROCESOS ANABÓLICOS

9) ¿CUÁL ES EL LÍPIDO MÁS ABUNDANTE DE LA MEMBRANA PLASMÁTICA DE LAS CÉLULAS ANIMALES?
A) QUITINA
B) GLUCOLÍPIDOS
C) FOSFOLÍPIDOS

10) .-UN FOSFOLÍPIDO DE MEMBRANA ESTÁ FORMADO POR:
A) GLICEROL, ÁCIDOS GRASOS Y UN GRUPO FOSFATO
B) ESFINGOSINA, ÁCIDOS GRASOS Y UN GLÚCIDO
C) MONOALCOHOL DE CADENA

11) LOS CANALES IÓNICOS PERMITEN QUE LOS IONES ATRAVIESEN LA MEMBRANA MEDIANTE:
A) DIFUSIÓN SIMPLE
B) TRANSPORTE ACTIVO
C) TRANSPORTE FACILITADO

12) EN EL PROCESAMIENTO DE LA GLUCOSA, EL ORDEN CORRECTO DE LAS DISTINTAS ETAPAS ES:
A) GLUCÓLISIS, OXIDACIÓN DEL PIRUVATO, CICLO DE KREBS, TRANSPORTE DE ELECTRONES Y FOSFORILACIÓN OXIDATIVA
B) CICLO DE KREBS, GLUCÓLISIS, OXIDACIÓN DEL PIRUVATO, FOSFORILACIÓN OXIDATIVA Y TRANSPORTE DE ELECTRONES
C) GLUCÓLISIS, CICLO DE KREBS, PROCESAMIENTO DEL PIRUVATO, TRANSPORTE DE ELECTRONES Y FOSFORILACIÓN OXIDATIVA

1) 13) EN QUÉ ORGANELA SE PRODUCE LA RESPIRACIÓN CELULAR?

A) MITOCONDRIA
B) RIBOSOMA
C) NÚCLEO

2) 14) EN LA ETAPA FINAL DE LA RESPIRACIÓN, NADH Y FADH2 CEDEN SUS ELECTRONES A:

   A) GLUCOSA
   B) FADH
   C) CADENA RESPIRATORIA

3) 15) PARA INICIAR LA GLUCÓLISIS ES NECESARIO:

A) GASTAR LA ENERGÍA DE LOS ENLACES FOSFATO DE DOS MOLÉCULAS DE ATP
B) GANAR LA ENERGÍA DE SEIS MOLÉCULAS DE ATP
C) GASTAR LA ENERGÍA DE 3 MOLECULAS NADH