Examen Dieta Keto para Atletas

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Un atleta de culturismo pesa 100 Kg. Su consumo calórico es de 50kcal/kg de peso. ¿Cuántos gramos de carbohidratos debe de comer para asegurar que entra en cetosis rápidamente?
   1. <20g/dia
   2. 300g/dia
   3. 200g/dia
   4. 250g/dia
2. Para monitorear que un atleta esta en cetosis, los cuerpos cetónicos se deben de medir en
   1. La orina
   2. Sangre
   3. La mucosa
   4. El sudor
3. ¿Cuál ácido graso provee más energía: un ácido graso de cadena media o uno de cadena larga? ¿Por qué?
   1. El de cadena corta porque puede correr mas veces el ciclo de Krebs
   2. El de cadena larga porque puede correr mas veces el ciclo de Krebs
   3. El de cadena corta porque es insaturado
   4. El de cadena larga porque es insaturado
4. Asumiendo que dos ácidos grasos poseen la misma longitud. ¿Cuál de ellos provee mas energía: un saturado o un insaturado?
   1. El saturado porque no tiene enlaces dobles
   2. El insaturado porque los enlaces dobles poseen más energía
   3. El insaturado porque los enlaces dobles poseen menos energía
   4. El saturado porque los enlaces dobles poseen más energía
5. ¿Cuál es la diferencia entre cetosis y cetoacidosis?
   1. En la cetosis el pH de la sangre cambia
   2. En la cetoacidosis el pH de la sangre cambia
   3. En la cetosis los cuerpos cetónicos superan los 20mmol/litro
   4. En la cetosis el atleta puede morir
6. La razón principal porque se eliminan los carbohidratos en una dieta cetogenica es para disminuir la
   1. Insulina
   2. GH
   3. IGF1
   4. mTor
7. No comer carbohidratos suprime mTor. ¿De qué otra forma puede ser activado?
   1. Comiendo más grasa
   2. Consumiendo omega 3
   3. Consumiendo Leucina
   4. Consumiendo omega 6
8. Existe un suplemento que puede estimular mTor aun en ausencia de carbohidratos. Este metabolito de la leucina se llama
   1. Creatina
   2. HMB
   3. Glutamina
   4. Arginina
9. Carlos esta disminuyendo los carbohidratos gradualmente 100 gramos por semana para perder peso. ¿Qué es lo más probable que pase en este escenario?
   1. Va a perder grasa
   2. Va a perder musculo
   3. Va a retener liquido
   4. Va a entrar en cetosis
10. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?
    1. En cetosis un atleta desarrolla hipoglucemia
    2. En cetosis el pH de la sangre cambia
    3. En cetosis la insulina baja
    4. En cetosis los cuerpos cetónicos aparecen en la orina
11. ¿Como podemos mantener el volumen de agua en los músculos durante la cetosis?
    1. Aumentando el consumo de sodio
    2. Aumentando el consumo de magnesio
    3. Aumentando el consumo de calcio
    4. Aumentando el consumo de proteína
12. ¿Cuál es la principal ventaja de una dieta cetogenica en atletas de resistencia?
    1. Mas acido láctico es producido
    2. Menos acido láctico es producido
    3. Se necesita mas bebidas azucaradas durante el ejercicio
    4. El glucógeno muscular aumenta
13. Las reservas de glucógeno en un atleta le dan energía por aproximadamente \_\_\_\_\_ de ejercicio intenso
    1. 30 minutos
    2. 60 minutos
    3. 90 minutos
    4. 300 minutos
14. La grasa suprime tu apetito porque
    1. Se digiere lentamente
    2. Aumenta los niveles de Ghrelin
    3. Produce termogénesis
    4. Aumenta tu insulina
15. Durante los primeros días de una dieta cetogenica, la glucosa es producida usando
    1. Glicerol
    2. Amino ácidos
    3. Acido láctico
    4. Ácidos grasos
16. El factor limitante en cetosis es la ausencia de oxaloacetato, el cual se puede producir usando aminoácidos como la
    1. Leucina
    2. Malato
    3. HMB
    4. Alanina
17. Una de las ventajas de una dieta cetogenica vs una dieta de déficit calórico es:
    1. El metabolismo se pone lento
    2. El metabolismo se mantiene elevado
    3. Se desarrollan deficiencias de minerales
    4. Hay falta de concentración
18. La cetosis brinda varios efectos psicológicos positivos, entre ellos:
    1. Aumenta la concentración
    2. Mejora el sueño
    3. Aumenta el apetito
    4. Aumenta la termogénesis
19. Una dieta cetogenica clásica no aplica a un atleta porque
    1. El contenido de proteína es muy bajo
    2. El contenido de carbohidratos es muy alto
    3. El contenido de fibra es muy alto
    4. El contenido de grasa es muy bajo
20. No se recomienda superar los 2.5g/kg de peso corporal de ingesta de proteína porque
    1. Es malo para el riñón
    2. Podría sacar al atleta de cetosis
    3. Disminuye aún más la insulina
    4. Cambia el pH de la sangre