|  |
| --- |
| **Evaluación DE APRENDIZAJE** |
| Nombre de la actividad a evaluar: | Cuestionario de conocimientos |
| Nombre del instructor: | Rodolfo Rodríguez Cuadra |
| Nombre del participante: |  |
| Duración de la aplicación: | 10 minutos |

**Instrucciones de aplicación**

**Indicaciones para el participante: Seleccione la respuesta que consideres correcta**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **REACTIVO** | **OPCIONES DE RESPUESTAS** | **RESPUESTA SELECCIONADA** | **VALOR DE CADA REACTIVO** |
| 1. ¿Qué preguntas recomienda hacer el Instituto Australiano del Deporte (AIS) antes de comprar suplementos? |  a) ¿Es seguro? ¿Está permitido en el deporte? ¿Hay evidencia de que funciona? b) ¿Es económico? ¿Tiene buen sabor? ¿Es fácil de encontrar? |  | 1 punto |
| 2. ¿Qué grupo de suplementos tiene una alta evidencia científica y se utiliza en situaciones específicas con protocolos basados en evidencia? | a) Grupo Ab) Grupo C |  | 1 punto |
| 3. ¿Qué tipo de suplementos están clasificados en el Grupo D según el Sistema de Clasificación ABCD? | a) Suplementos prohibidos o con alto riesgo de contaminación.b) Suplementos con alto respaldo científico y seguros para el uso diario. |  | 1 punto |
| 4. ¿Qué tipo de suplemento es el monohidrato de creatina según la clasificación ABCD? | a) Suplemento para el rendimiento del Grupo Ab) Suplemento médico del Grupo B |  | 1 punto |
| 5. ¿Qué suplementos están en el Grupo C según el Instituto Australiano del Deporte? | a) Suplementos que no muestran beneficios o no tienen investigación científica.b) Suplementos que tienen alta evidencia científica y se usan en protocolos específicos. |  | 1 punto |
| 6. ¿Cuál de los siguientes suplementos está prohibido debido a un alto riesgo de contaminación? | a) Efedrinab) Hierro |  | 1 punto |
| 7. ¿Qué suplemento se usa para prevenir o tratar problemas clínicos como deficiencias diagnosticadas? | a) Suplementos médicos del Grupo Ab) Suplementos deportivos del Grupo B. |  | 1 punto |
| 8. ¿Cuál es un ejemplo de un suplemento usado en el ámbito clínico para problemas cardiológicos? | a) Omega 3b) Cafeína anhidra |  | 1 punto |
| 9.¿Qué suplemento se recomienda para aumentar la masa muscular según el texto? | a) Monohidrato de creatinab) Vitamina C |  | 1 punto |
| 10. ¿Qué sugiere el AIS para evitar gastos económicos innecesarios y posibles sustos con el uso de suplementos? | a) Acudir a un nutricionista deportivo para una evaluación exhaustiva.b) Comprar suplementos basándose en publicidad y marketing. |  | 1 punto |

 Rodolfo Rodríguez Cuadra

Nombre y Firma del Participante Nombre y Firma del Instructor