



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

Nutrición en el Entrenamiento Físico, Deportes y Actividad física Prof. Edgar Lopategui Corsino

EF U1-U4: Examen Final del Curso (100 puntos, 2 punto c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

PARTE I: Cierto o Falso (100 puntos, 2 puntos c/u)

Instrucciones. Lea cada pregunta detenidamente de las oraciones presentadas más adelante. **Circula** la letra **C** ó **F** si la oración es **C**ierta o **F**alsa, respectivamente,

- C F 1. Según Potgieter (2013), el **consumo de proteína** diaria recomendada para atletas (de tolerancia cardiorrespiratoria y fortaleza muscular) es de **1.2 - 1.7 g/kg de la MC por día**.
- C F 2. Los requisitos dietéticos diarios de **proteína** para los **adultos**/población general es de **1.0 - 1.2 g/kg de la masa corporal**.
- C F 3. Con el fin de experimentar una mayor tasa para la **síntesis de la proteína muscular**, se recomienda consumir **alimentos altos en proteínas** durante la recuperación, tales como **leche, pollo/pavo, carne de res, pescado, guisantes, queso requesón (cottage cheese)**, y otros.
- C F 4. El consumo de la **dosis, y tipo, apropiado del CHO dietético**, dentro de la ventana metabólica óptima, **estimula la restauración** del glucógeno muscular y hepático.
- C F 5. La **cerveza** es una **efectiva bebida hidratante**.
- C F 6. Durante el ejercicio, se debe consumir **25 onzas** de líquido, o electrolitos, cada **10 minutos**.
- C F 7. Las investigaciones científicas han comprobado que el consumo de **triglicéridos de cadena mediana (TCM) mejoran el rendimiento** deportivo.
- C F 8. El **catabolismo** de los **triglicéridos** permite que se empleen los **ácidos grasos libres** como **combustibles metabólicos** durante el ejercicio.
- C F 9. Los **triglicéridos** se componen de **1 molécula de glicerol** y **3 moléculas de ácidos grasos**.
- C F 10. El consumo del **suero de leche (whey)**, como suplemento de proteína posterior a un entrenamiento con resistencias, provee **3 - 4 gramos** de **leucina** (aminoácido esencial, de tipo BCAA [Branched Chain Amino Acids]), por cada ración, lo cual ayuda a iniciar la síntesis máxima de proteína.
- C F 11. La **carga de grasa** induce altas reservas de glucógeno muscular, lo cual **mejora el rendimiento** en deportes de tolerancia aeróbica.
- C F 12. La **sed** es un **buen indicador** para prevenir la deshidratación.
- C F 13. El exceso en el consumo de **fructosa** durante el ejercicio puede producir **disturbios gastrointestinales**.
- C F 14. El **agotamiento de los líquidos y electrolitos** corporales puede producir **calambres** en las piernas, abdomen o brazos.
- C F 15. La literatura científica ha evidenciado que los atletas requieren de un **suplemento vitamínico** (Ej: Complejo B) para poder **mantener, o mejorar, su ejecutoria competitiva**.

- C F 16. *Tradicionalmente*, la **carga de glucógeno** se ha utilizado para eventos de tolerancia que posean una duración ***mayor de 90 minutos***.
- C F 17. Para aquellos a atletas que, por la naturaleza de su deporte, generan grandes cantidades de ***radicales libres*** (Ej: deportes de tolerancia aeróbica y ejercicios intermitentes), la **suplementación de vitamina E** puede ***fortalecer las defensas antioxidantes***.
- C F 18. Las **pastillas de sal** son recomendadas para personas deshidratadas.
- C F 19. Los atletas que participan en ***boxeo, judo y lucha olímpica*** se consideran de ***alto riesgo***, puesto que ***limitan su consumo calórico***, ya que, comúnmente, tienen que hacer un ***peso de competencia***; consecuentemente, pueden requerir **suplementos de vitaminas y minerales**.
- C F 20. La **Trilogía de la Atleta Femenina** consiste en la presencia de un ***disturbio alimentario*** (Ej: anorexia nervosa y bulimia), ***osteoporosis*** y ***amenorrea***.
- C F 21. Los ***minerales*** participan en las fases metabólicas (**catabolismo y anabolismo**), a nivel de la célula/fibra muscular.
- C F 22. Aun cuando el atleta consuma una ***variedad de alimentos***, según la ***Mi Plato (o la Pirámide Alimentaria)***, es necesario consumir ***1 tableta de multivitamínica*** diariamente.
- C F 23. El ***sodio, potasio y cloruro*** se clasifican como **micronutrientes**.
- C F 24. La **suplementación de sodio y cloruro** (electrolitos) es necesaria en deportistas que exhiben una ***sudoración profusa*** (con un ***sudor salado***) durante el ejercicio o actividad competitiva.
- C F 25. La presencia de ***vitamina C*** en el intestino delgado **promueve la absorción de hierro**.
- C F 26. Los deportistas femeninas que son identificadas con la ***Trilogía de la Atleta Femenina***, sufren de **facturas de estrés recurrentes**.
- C F 27. Las drogas ***ergolíticas*** representan sustancias, o métodos, utilizados por los atletas que inducen un **incremento en la ejecutoria competitiva**.
- C F 28. La **aromatización de los EAAs** asisten en el ***desarrollo*** de la masa de los ***músculos esquelético***.
- C F 29. Existe el riesgo de una **ginecomastia** a raíz del uso de ***esteroides anabolizantes-androgénicos***.
- C F 30. Se ha observado en individuos **no entrenados**, que el uso del ***albuterol*** aumenta la ***potencia muscular***.
- C F 31. Las investigaciones científicas han mostrado que la ***IGF-1*** (factor de crecimiento insulínico tipo 1), estimula a la **incorporación de material proteínico** a nivel de los músculos esqueléticos.
- C F 32. Los ***vegetales*** poseen un hierro de tipo **heme** (o ***divalente ferroso***), lo cual permite que el intestino delgado absorba un ***10 a 35%*** de esta variante de hierro.
- C F 33. El **cáncer pancreático** puede ser uno de los riesgos patológicos que genera la ***aromatización de la androstenedione*** ingerido.
- C F 34. Una de las acciones de tipo ergogénicas que resulta por el uso de la ***androstenediona***, es la presencia de **efectos anabólicos** en los músculos esqueléticos.
- C F 35. El atleta puede ingerir un ***alimento líquido*** antes de un evento competitivo, solo si el deportista **ha consumido previamente esta solución alimenticia** sin haber experimentado efectos secundarios-fisiológicos adversos.

- C F 36. Es conveniente que el deportista consuma, ***antes de la competencia***, solamente aquellos ***alimentos que son familiares*** a este.
- C F 37. Se recomienda incluir en la ***dieta pre-evento*** deportivo ***bebidas carbonatadas*** (Ej: coca-cola)..
- C F 38. 48 horas previas la competencia, se recomienda que las ***frutas y vegetales usados sean cocidos***, para ***reducir así la cantidad de residuos fibrosos*** y estimular el intestino lo menos posible.
- C F 39. Los alimentos sugeridos para la dieta ***antes de la competencia*** deberán de incorporar hidratos de carbono ***altos en glucosa***.
- C F 40. La ***dieta posterior al entrenamiento físico***, o actividad deportiva, deberá incluir alimentos sólidos y líquidos que posean cantidades apropiadas de ***electrolitos*** (Ej: sodio).
- C F 41. A una intensidad de ***80% del consumo de oxígeno máximo*** (VO₂máx), se ***metabolizan principalmente las grasas***.
- C F 42. Las ***vitaminas y minerales*** proveen una función ***energética***.
- C F 43. El término ***caloría*** se refiere a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1 gramo de agua a 1 grado centígrado (de 14.5°C a 15.5°C), a nivel del mar (bajo condiciones barométricas estándar/normales).
- C F 44. El suministro de ***energía principal*** para un deportista proviene de los ***hidratos de carbono***.
- C F 45. El ***desayuno*** del atleta debe ser ***alto en proteínas***, (35–50%), preferiblemente jamón y huevo.
- C F 46. Bajo ***Mi Plato***, los ***granos*** y las ***frutas*** representan buenas fuentes de ***hidratos de carbono***.
- C F 47. Las ***grasas*** proveen ***4 calorías por gramo***.
- C F 48. La función ***plástica*** de los ***nutrientes*** se refiere a su capacidad para ***sintetizar*** nuevos tejidos en el cuerpo humano y asistir en la ***cicatrización*** de heridas o lesiones.
- C F 49. El concepto ***dieta*** se refiere los procedimientos dietéticos dirigidos a ***bajar de peso***.
- C F 50. La nutrición del ***atleta*** debe incluir de ***20 a 35% hidratos de carbono***