

EM U1-U2: Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas (100 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

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**.
a. Cierto b. Falso
2. ____ **Enfatizando en el consumo de proteínas** (mezcla de CHO/PRO, particularmente posterior a un entrenamiento con resistencias), la **proporción de hidratos de carbono a proteínas** (CHO:PRO) debe ser:
a. 2:3. b. 1:3. c. 0.5:3.
3. ____ Una **bebida deportiva (isotónica)**, que contenga hidratos de carbono, debe ser consumida **durante el ejercicio**:
a. Cada 15 minutos. b. Cada 10 minutos. c. Cada 5 minutos.
4. ____ El consumo diario de **hidratos de carbono** para un atleta debe fluctuar de **8 - 10 g/kg MC**.
a. Cierto b. Falso
5. ____ Durante la **recuperación a corto plazo, (luego de 15 a 20 minutos)** de un ejercicio de fondo, se recomienda consumir CHO que posean un **índice glucémico bajo**.
a. Cierto b. Falso
6. ____ Para una efectiva recuperación de los almacenes de hidratos de carbono en un **fondista**, la **proporción de hidratos de carbono a proteínas (CHO:PRO)**, en gramos, debe ser.
a. 6:3 b. 1:3 c. 3:1
7. ____ Un ejemplo de una **combinación apropiada entre hidratos de carbono y proteínas** son:
a. Yogur de fruta b. Pan con jalea c. Clara de huevo con jamón de pavo
8. ____ La **solución de hidratos de carbono** en una bebida deportiva debe ser.
a. 10 - 12 % b. 6 - 8% c. 4 - 6 %
9. ____ Enfatizando en el consumo de CHO, la **ventana metabólica** óptima posterior a un ejercicio es:
a. 30-35 min b. 2-10 min c. 60-75 min
10. ____ Para los **ultramaratonista**, se recomienda una **dieta alta en grasas** debe ser:
a. < 50% de la energía total b. < 70% de la energía total c. >70% de la energía total
11. ____ La **insulina** promueve el estado **catabólico**.
a. Cierto b. Falso
12. ____ Para un programa de **entrenamiento con resistencias**, el tipo de proteína recomendado **posterior al ejercicio**, es el **suero de leche o leche desnatada**, combinado con **maltodextrina o glucosa**.
a. Cierto b. Falso
13. ____ 2 tazas de **leche desnatada**, provee alrededor de _____ de proteína de alta calidad.
a. 10 gramos (g) b. 30 gramos (g) c. 20 gramos (g)
14. ____ La suplementación de un **aminoácido esencial** (Ej: **leucina**), en combinación con un **hidrato de carbono de acción rápida** (Ej: **dextrosa**) dispone de un óptimo estímulo para la **síntesis de proteína antes** de la sesión de un **entrenamiento con resistencias**.
a. Cierto b. Falso

15. ____ Concerniente a la suplementación de proteínas posterior al ejercicio, se ha encontrado que la **leche de soya** es más efectiva en **incrementar la masa muscular**, en comparación con el consumo de **leche desnatada**.
a. Cierto b. Falso
16. ____ Las mujeres restauran más efectivamente las **reservas de glucógeno** durante la fase ____ del ciclo menstrual.
a. Luteal b. Folicular c. Ovular
17. ____ A una intensidad de **80% del consumo de oxígeno máximo** ($VO_{2\text{máx}}$), se metabolizan principalmente las grasas
a. Cierto b. Falso
18. ____ El consumo de CHO que posean un **alto índice glucémico**, es requerido para poder llevar a cabo efectivamente una **carga de supercompensación de glucógeno** de **un solo día** (24 horas).
a. Cierto b. Falso
19. ____ Según la ISSN (2010), el **consumo de proteína diaria** recomendada para aquellos deportistas que entrenan a un alto **volumen e intensidad**, es de **1.5 - 2.5 g/kg de la MC**.
a. Cierto b. Falso
20. ____ Con respecto al uso de la **cafeína previo a una competencia de tolerancia** (Ej: evento de ciclismo de carretera), las investigaciones indican que las **tabletas de cafeína** (Ej: **Vivarin**) pueden ser más efectivas que la cafeína encontrada en el café.
a. Cierto b. Falso
21. ____ La **papa** posee un **índice glucémico bajo**.
a. Cierto b. Falso
22. ____ El suministro de **energía principal** para un deportista proviene de los **hidratos de carbono**.
a. Cierto b. Falso
23. ____ La **insulina** se produce como consecuencia de un **aumento rápido en la glucosa sanguínea**.
a. Cierto b. Falso
24. ____ Para un programa de entrenamiento con resistencias, la **ventana metabólica/anabólica** óptima para la ingesta de un suplemento (o alimento) alto en proteína posterior a este tipo de ejercicio, es:
a. 10-20 minutos b. 15- 35 minutos c. 45 – 90 minutos
25. ____ El consumo de **2-3 tazas de café (5 mg/kg MC)**, una hora antes del evento de tolerancia (≥ 1 hr), estimula la secreción de **epinefrina**, la misma promueve la liberación de la enzima **lipasa**, la cual activa la **lipólisis**, de manera que se **catabolice** las reservas de **triglicéridos** y la liberación de **ácidos grasos libres** hacia el torrente sanguíneo, para su uso como **sustrato metabólico**, con el fin principal que se **ahorre los almacenes del glucógeno muscular** y sirvan de fuente energética más tarde en el evento deportivo de tolerancia.
a. Cierto b. Falso
26. ____ Un signo para un estado de **deshidratación** en una atleta es que la **orina** posea un aspecto **transparente (o pálida)** y tenga un olor poco perceptible.
a. Cierto b. Falso

27. ____ El consumo de la **dosis, y tipo, apropiado del CHO dietético**, dentro de la ventana metabólica óptima, **estimula la restauración** del ____ muscular y hepático:
 a. Aminoácido b. Triglicérido c. glucógeno
28. ____ Un **enjuague bucal** (buche que se elimina) con una **bebida deportiva**, puede **mejorar la ejecutoria** del ejercicio de 2-3%.
 a. Cierto b. Falso
29. ____ Para fomentar una **síntesis de proteína efectiva**, se recomienda el consumo de **20 gramos de proteína intacta** (o 9 g de aminoácidos esenciales), 5 - 6 veces a lo largo del día
 a. Cierto b. Falso
30. ____ El **catabolismo** de los **triglicéridos** permite que se empleen los **ácidos grasos libres** como **combustibles metabólicos** durante el ejercicio:
 a. Cierto b. Falso
31. ____ Durante el ejercicio, se debe consumir **25 onzas** de líquido, o electrolitos, cada **10 minutos**.
 a. Cierto b. Falso
32. ____ Dado una sesión típica de **entrenamiento con resistencias** (Ej: 45-90 minutos), las **comidas antes y después** de tal ejercicio no deben de estar separadas por más de:
 a. 20 – 35 minutos b. 3 – 4 horas c. 1 – 2 horas
33. ____ Las investigaciones científicas han comprobado que el consumo de **triglicéridos de cadena mediana (TCM) mejoran el rendimiento** deportivo.
 a. Cierto b. Falso
34. ____ Desde un **enfoque proteínico**, la dosis recomendada para una dieta que mezcle proteínas e hidratos de carbono es de **0.4 g de PRO/kg** de la masa corporal y **1.2 g de CHO/kg de la masa corporal**.
 a. Cierto b. Falso
35. ____ La **carga de grasa** induce altas reservas de glucógeno muscular, lo cual **mejora el rendimiento** en deportes de tolerancia aeróbica.
 a. Cierto b. Falso
36. ____ La **contribución relativa de la proteína** como sustrato energético durante un ejercicio de tolerancia aeróbica, puede fluctuar de:
 a. 1 - 5 %. b. 1 - 20%. c. 1 - 15%.
37. ____ En aquellos ejercicios con intensidades mayores de ____ del VO₂máx, los hidratos de carbono son los **combustibles metabólicos preferidos** para el metabolismo del músculo.
 a. 55%. b. 65%. c. 45%.
38. ____ Las vitaminas ____ son transportadas hacia las **reservas de grasa** del organismo humano.
 a. Serosolubles. b. Liposolubles c. Hidrosolubles
39. ____ Los **triglicéridos** se componen de **1 molécula de glicerol** y:
 a. 3 mol ácidos grasos. b. 2 mol ácidos grasos. c. 1 mol de ácido graso.

40. ____ Las grasas **transportan** las vitaminas A, D, E y K.
a. Cierto b. Falso
41. ____ El consumo del **suero de leche (whey)**, como suplemento de proteína posterior a un entrenamiento con resistencias, provee **3 - 4 gramos** de ____ (aminoácido esencial, de tipo BCAA [Branched Chain Amino Acids]), por cada ración, lo cual ayuda a iniciar la síntesis máxima de proteína.
a. Valina b. Alanina c. Leucina
42. ____ El **metabolismo de las grasas** se conoce como **deaminación**.
a. Cierto b. Falso
43. ____ El consumo de **proteínas** requiere que el ____ se elimine a través de la orina:
a. Aminoácido b. Bulmino c. Nitrógeno (N₂)
44. ____ El exceso en el consumo de **fructosa** durante el ejercicio puede producir **disturbios gastrointestinales**.
a. Cierto b. Falso
45. ____ Los **triglicéridos** se almacenan en las **fibras de contracción lenta**, de manera que representan una reserva potencial de **combustible metabólico** cuando así lo requiera el organismo durante el ejercicio:
a. Cierto b. Falso
46. ____ El **colesterol** ayuda a la producción de las hormonas sintetizadas por las **gónadas (ovarios y testículos)**:
a. Cierto b. Falso
47. ____ **Tradicionalmente**, la **carga de glucógeno** se ha utilizado para eventos de tolerancia que posean una duración **mayor de 90 minutos**.
a. Cierto b. Falso
48. ____ El **80%** del tejido adiposo se compone de **triglicéridos**.
a. Cierto b. Falso
49. ____ Los requisitos dietéticos diarios de **proteína** para los **adultos**/población general es de **1.0 - 1.2 g/kg de la masa corporal**.
a. Cierto b. Falso
50. ____ 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.
a. Cierto b. Falso