

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo

HPER - 3480

Prof. Edgar Lopategui Corsino

PC1 U1-01-REPO: Conceptos Introductorios (28 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ La nutrición del **atleta** debe incluir de **58 a 68% (o 60-70%) hidratos de carbono.**
a. Cierto b. Falso
2. ____ El **desayuno** del atleta debe ser **alto en proteínas**, (35–50%), preferiblemente jamón y huevo.
a. Cierto b. Falso
3. ____ Las **vitaminas y minerales** proveen una función **energética.**
a. Cierto b. Falso
4. ____ A una intensidad menor a **30% del consumo de oxígeno máximo** (VO₂máx), se metabolizan principalmente las grasas
a. Cierto b. Falso
5. ____ El suministro de **energía principal** para un deportista proviene de los **grasas.**
a. Cierto b. Falso
6. ____ El concepto **dieta** se refiere los procedimientos dietéticos dirigidos a **bajar de peso.**
a. Cierto b. Falso
7. ____ Bajo **Mi Plato**, el grupo de los **lácteos** representan buenas fuentes de **hidratos de carbono.**
a. Cierto b. Falso
8. ____ El término **caloría** se refiere a la cantidad de energía necesaria para **bajar** la temperatura de 1 gramo de agua a 1 grado centígrado (de 13°C a 16.°C), a 3 atmósferas sobre el nivel del mar (bajo condiciones barométricas estándar/normales).
a. Cierto b. Falso
9. ____ Para los **deportistas**, la ingesta de **grasas** debe fluctuar entre **20 a 35%** del total de calorías que consume el atleta diariamente.
a. Cierto b. Falso
10. ____ El **consumo de agua diario** debe fluctuar entre **6 a 8 vasos**, de ocho (8) onzas cada uno.
a. Cierto b. Falso
11. ____ La función **plástica** de los **nutrientes** se refiere a su capacidad para **catabolizar** tejidos en el cuerpo humano.
a. Cierto b. Falso
12. ____ La **nutrición** estudia los **hábitos de alimentación**, los **nutrientes** que poseen los alimentos y la manera que esto se encuentran relacionados con la **salud.**
a. Cierto b. Falso
13. ____ Las **grasas** proveen aproximadamente **9 calorías por gramo.**
a. Cierto b. Falso
14. ____ El consumo diario de **hidratos de carbono** para un atleta debe fluctuar de **1 - 14 g/kg MC.**
a. Cierto b. Falso