



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

## HPER - 3480: Nutrición en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física Edgar Lopategui Corsino

### PC1 U1-01: Nutrición Deportiva: **Conceptos Introductorios 1 (36 puntos, 2 puntos c/u)**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

- C F 1. El **índice glucémico** representa cuán rápido llega la glucosa a la sangre, luego de haber consumido el alimento.
- C F 2. La ***vitaminas, minerales y agua***, se clasifican como ***nutrientes energéticos***, es decir, que proveen calorías.
- C F 3. Los ***hidratos de carbono*** representan el nutriente de mayor importancia para el atleta, esto, debido a que es la fuente principal de energía.
- C F 4. Durante el periodo de ***recuperación*** de un deportista, es imperante que se consuman hidratos de carbono que posean un **índice glucémico bajo**.
- C F 5. Se define ***hipoglucemia***, cuando la glucosa en la sangre es **mayor** de ***60 mg/dl***.
- C F 6. El concepto de "***nutrient timing***" alude a las **ventanas metabólicas** (tiempo, tipo y porción) para el consumo de nutrientes particulares posterior al ejercicio.
- C F 7. Posterior a un entrenamiento o competencia, la ***ventana metabólica ideal*** se establece luego de los primeros **60 minutos de recuperación**.
- C F 8. Todos los ***nutrientes*** que se consumen trabajan de forma **coordinada** y mutua, en el organismo humano.
- C F 9. Las recomendaciones dietéticas para los individuos activos físicamente, consiste en consumir los nutrientes (e.g., hidratos de carbono, proteínas) de forma **aisladamente**, pues ingerirlos en porciones combinadas pueden **demorar los procesos fisiológicos de recuperación**.
- C F 10. La nutrición del atleta durante el periodo **antes** de iniciar el entrenamiento o evento deportivo, requiere que se consuman hidratos de carbono que posean un **índice glucémico elevado**.
- C F 11. Una rebanada de **pan** posee un ***índice glucémico de 30***.
- C F 12. La literatura científica dosifica las recomendaciones diarias de los nutrientes para los deportistas, en la forma de cantidad de gramos (g) del nutriente por cada kilogramo (kg) de la masa corporal (MC) del atleta (e.g., 6 g CHO/kg MC/día).
- C F 13. Un aspecto crucial de la nutrición del atleta es que este régimen dietético debe ser ajustado individualmente para cada deportista, lo que se conoce con el nombre de **personalización de la nutrición**.
- C F 14. La ***demanda metabólica*** del deportista dicta el **énfasis en los nutrientes** que se deben incorporarse en su dieta.
- C F 15. La recomendación dietética a una proporción de ***3:1***, implica **tres raciones de proteínas y una ración de hidratos de carbono**.
- C F 16. La ***cantidad de glucosa en la sangre*** describe el concepto de **glucemia**.
- C F 17. El ***glucógeno*** representa una reserva de los hidratos de carbono que se halla en la **sangre**.
- C F 18. Los tres tiempos vitales para el plan dietético de un deportista, son los periodos ***antes, durante y después*** del ejercicio o evento competitivo.