(cc) BY-NC-ND Saludmed 2016, *por* ***Edgar Lopategui Corsino***, se encuentra bajo una licencia CC: "***Creative Commons***"

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

HPER - 3480: *Nutrición en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física*

Prof. Edgar Lopategui Corsino

PC1 U1-01: Nutrición Deportiva: *Conceptos Introductorios* (30 *puntos, 2 puntos c/u*)

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

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

C F 1. El suministro de ***energía principal*** para un deportista proviene de los ***hidratos de carbono***.

C F 2. Bajo ***Mi Plato***, los ***granos*** y las ***frutas*** representan buenas fuentes de ***hidratos de carbono***.

C F 3. La nutrición del ***atleta*** debe incluir de ***20 a 35% hidratos de carbono***.

C F 4. La ***nutrición*** estudia los ***hábitos de alimentación***, los ***nutrientes*** que poseen los alimentos y la manera que esto se encuentran relacionados con la ***salud***.

C F 5. Las ***grasas*** proveen ***4 calorías por gramo***.

C F 6. El ***consumo de agua diario*** debe fluctuar entre ***3 a 4 vasos***, de ocho (8) onzas cada uno.

C F 7. El ***desayuno*** del atleta debe ser ***alto en proteínas***, (***35–50%***), preferiblemente jamón y huevo.

C F 8. Las ***vitaminas y minerales*** proveen una función ***energética***.

C F 9. A una intensidad de ***80% del consumo de oxígeno máximo*** (VO_2máx), se metabolizan principalmente las grasas.

C F 10. El concepto ***dieta*** se refiere los procedimientos dietéticos dirigidos a ***bajar de peso***.

C F 11. 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 12. Para los ***deportistas***, la ingesta de ***grasas*** debe fluctuar entre ***20 a 35%*** del total de calorías que consume el atleta diariamente.

C F 13. 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 14. El consumo diario de ***hidratos de carbono*** para un atleta debe fluctuar de: ***8 - 10 g CHO /kg MC/día***.

C F 15. La ***carne*** que cabe en la ***palma de la mano*** es la suficiente para las raciones diarias requerida en el grupo de las ***Carnes y Sustitutos (Proteína)*** de ***Mi Plato***.