

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo

HPER - 3480

Prof. Edgar Lopategui Corsino

PC1 U2-01: Función de los Hidratos de Carbono en el Ejercicio/Deporte (28 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ 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
2. ____ 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
3. ____ 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
4. ____ La **solución de hidratos de carbono** en una bebida deportiva debe ser.
a. 10 - 12 % b. 6 - 8% c. 4 - 6 %
5. ____ La **ventana metabólica** óptima posterior a un ejercicio es:
a. 30-35 min b. 2-10 min c. 60-75 min
6. ____ La **insulina** promueve el estado **catabólico**.
a. Cierto b. Falso
7. ____ Después del ejercicio, se recomienda consumir **grandes cantidades** de **fructosa**.
a. Cierto b. Falso
8. ____ Las mujeres restauran más efectivamente las reservas de glucógeno durante la fase _____ del ciclo menstrual.
a. Luteal b. Folicular c. Ovular
9. ____ 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
10. ____ La **papa** posee un **índice glucémico bajo**.
a. Cierto b. Falso
11. ____ La **insulina** se produce como consecuencia de un **aumento rápido en la glucosa sanguínea**.
a. Cierto b. Falso
12. ____ 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
13. ____ Un **enjuague bucal** (buche que se elimina) con una **bebida deportiva**, puede **mejorar la ejecutoria** del ejercicio de 2-3%.
a. Cierto b. Falso
14. ____ Durante el ejercicio, se debe consumir **25 onzas** de líquido, o electrolitos, cada **15 minutos**.
a. Cierto b. Falso