

PC1 U3-02: Dietas de Entrenamiento, Competencia y Recuperación (28 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ Se recomienda que la comida **3-5 horas antes** de la sesión de ejercicio físico, o competencia deportiva, incluya alimentos que sean **altos en fibra** o celulosa.
a. Cierto b. Falso
2. ____ Una a dos horas previo a una actividad atlética, está permitido consumir alimentos que posean un **elevado** contenido de **proteína**.
a. Cierto b. Falso
3. ____ El atleta puede ingerir un **alimento líquido** antes de un evento competitivo, solo si el deportista **ha consumido previamente esta solución alimenticia** sin haber experimentado efectos secundarios-fisiológicos adversos.
a. Cierto b. Falso
4. ____ El competidor puede consumir **alimentos condimentados**, 3-5 horas **previo a un ejercicio** físico o evento deportivo.
a. Cierto b. Falso
5. ____ La **dieta posterior al entrenamiento físico**, o actividad deportiva, deberá incluir alimentos sólidos y líquidos que posean cantidades apropiadas de **electrolitos** (Ej: sodio).
a. Cierto b. Falso
6. ____ Es importante que el atleta incluya en su **dieta pre-competitiva** alimentos constituidos por una **densidad considerable de grasa**.
a. Cierto b. Falso
7. ____ Los **hidratos de carbono**, específicamente los **polisacáridos bajos en fibra** (Ej: pastas) son recomendados **previo al entrenamiento deportivo**.
a. Cierto b. Falso
8. ____ Parte de una alimentación apropiada **antes de iniciar una actividad deportiva**, o ejercicio físico, consiste en ingerir **suficiente líquidos** (pre-hidratación).
a. Cierto b. Falso
9. ____ Es conveniente que el deportista consuma, **antes de la competencia**, solamente aquellos **alimentos que son familiares** a este.
a. Cierto b. Falso
10. ____ Se recomienda incluir en la **dieta pre-evento** deportivo **bebidas carbonatadas** (Ej: coca-cola).
a. Cierto b. Falso
11. ____ 48 horas previo la competencia, se recomienda que las **frutas y vegetales usados sean cocidos**, para **reducir así la cantidad de residuos fibrosos** y estimular el intestino lo menos posible.
a. Cierto b. Falso
12. ____ Los alimentos sugeridos para la dieta **antes de la competencia** deberán de incorporar hidratos de carbono **altos en glucosa**.
a. Cierto b. Falso
13. ____ La alimentación **previo a una competencia** atlética, puede incorporar **porciones moderadas de frutas y verduras cocidas**.
a. Cierto b. Falso
14. ____ La ingestión **excesiva de hidratos de carbono** es justificado en la **última comida** antes de la competencia.
a. Cierto b. Falso