



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

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

PC3 U1-01: Video: "Nutrition for Active Fitness" (52 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

- C F 1. El individuo que realiza ejercicios físicos puede *deshidratarse antes* de que perciba *sed*.
- C F 2. Se ha encontrado que *algunos suplementos nutricionales* pueden ocasionar calambres musculares, *diarrea* y *disturbios gastro-intestinales*.
- C F 3. La *fente principal de energía* para una persona activa se deriva de las *grasas*.
- C F 4. Solamente alrededor de *30% de nuestras calorías* deben de obtenerse mediante las *grasas*.
- C F 5. Los *ácidos grasos esenciales* ayudan a la *producción de ciertas enzimas* en el organismo humano.
- C F 6. Los *calambres* musculares pueden ser el resultado de un estado *deshidratado*.
- C F 7. Se recomienda el consumo frecuente de *bebidas carbonatadas* entre los *deportistas* o *personas activas*.
- C F 8. Se recomienda que *60%* de las calorías totales consumidas se obtengan de los *hidratos de carbono*.
- C F 9. Se recomienda que *30%* de las calorías totales consumidas se obtengan de las *proteínas*.
- C F 10. Las *proteínas* ayudan a la *producción de hormonas*.
- C F 11. Los *hidratos de carbono* ayudan al *metabolismo efectivo de las grasas*.
- C F 12. El *cáncer* se encuentra correlacionado con un *alto consumo de hidratos de carbono*.
- C F 13. Las *bebidas deportivas* pueden *afectar adversamente* la ejecutoria física y deportiva.
- C F 14. Se establece como una buena práctica *tomar líquidos*, aun en la *ausencia de sed*.
- C F 15. Se considera al *agua* como el *mejor líquido* que ayuda al proceso de *hidratación*.
- C F 16. Los *almidones* (starches) son considerados como *hidratos de carbono simples*.
- C F 17. Las *bebidas deportivas* son buenas fuentes de *líquidos* y de *hidratos de carbono*.
- C F 18. Las *azúcares* son considerados como *hidratos de carbono complejos*.
- C F 19. Las *frutas* son buenas fuentes de *hidratos de carbono*.
- C F 20. Los *hidratos de carbono complejos* entran *rápidamente* en el *torrente sanguíneo*.
- C F 21. Los *ácidos grasos esenciales en forma líquida* son recomendados durante ejercicios que poseen una duración igual o mayor a *una hora y media*.
- C F 22. El consumo de alimentos que poseen *altas concentraciones de azúcares*, pueden inducir *cólicos* (cramping).
- C F 23. Para poder estimular el *almacenamiento de los hidratos de carbono* en los músculos esqueléticos, se recomienda *combinar* alimentos que posean altas concentraciones de *hidratos de carbono con* aquellos que contienen *proteínas*.
- C F 24. Luego del ejercicio, para una *restauración* efectiva de las reservas de hidratos de carbono, la ventana metabólica se establece dentro de los próximos *45 a 60 minutos* posterior al ejercicio, periodo durante el cual se deberán de ingerir estos tipos de nutrientes (hidratos de carbono).
- C F 25. Durante el ejercicio, lo recomendado es ingerir de *media a una taza, o copa (cup), completa de agua* cada *15 a 20* minutos.
- C F 26. Algunas *barras deportivas* son altas en hidratos de carbono, de manera que representan una fuente una excelente de energía *previo a un evento deportivo o ejercicio*.