



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

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

PC4 U1-01: Video: "Nutrition for Sports and Exercise" (48 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

- C F 1. Las **grasas** se almacenan en el hígado y músculos esqueléticos en la forma de **glucógeno**.
- C F 2. Las **grasas** representan la **fuerza principal de energía** para los atletas o personas activas físicamente.
- C F 3. La **fuerza principal de energía** para una persona activa se deriva de las **grasas**.
- C F 4. Eventualmente, a nivel del torrente sanguíneo, las **grasas** consumidas **se convierten en glucosa**.
- C F 5. Utilizando las **grasas** como **fuerza de energía**, se preservan las reservas de glucosa, lo cual permite **extender la duración del ejercicio**.
- C F 6. Una de las posibles causas de la **fatiga** durante el ejercicio es el **agotamiento** de las **reservas de glucosa y glucógeno**.
- C F 7. Para aquellos atletas que compiten en eventos de **velocidad** (Ej: 100 metros lisos), se recomienda **que sigan una dieta de supercompensación de glucógeno**, de manera que puedan mejorar su rendimiento.
- C F 8. La masa corporal (peso) del organismo humano se compone de **60%**, o más, **de agua**.
- C F 9. Para **prevenir** los estados de **hiponatremia**, es imperante que el deportista **se hidrate con agua pura**.
- C F 10. **Antes de la ejecutoria** deportiva, se recomienda el consumo de **productos lácteos** (Ej: leche).
- C F 11. De **dos a cuatro horas previo a un evento competitivo**, es de gran beneficio consumir alimentos altamente **ácidos**, tales como tomates, salsa de tomate y jugo de china (naranja dulce).
- C F 12. Se ha encontrado que los **niveles de ejecutoria competitiva mejoran** cuando se consumen hidratos de carbono durante actividades que poseen una duración de **15 a 30 minutos**.
- C F 13. Nuestras células utilizan la **glucosa y grasa** como **combustible** metabólico para **crear** una forma de energía, conocida como trifosfato de adenosina, o **ATP**.
- C F 14. El **metabolismo anaeróbico** emplea como preferencia a la **glucosa** como **combustible** metabólico.
- C F 15. Para los **atletas**, es necesario que practique diariamente una **dieta saludable y balanceada**.
- C F 16. El azúcar en los productos **lácteos** es más **complicada para degradar**.
- C F 17. Una comida **pre-evento**, de **dos a cuatro horas** antes de la actividad deportiva, puede ser un **plato de pasta** con poca mantequilla, sal y queso Parmesano.
- C F 18. Aproximadamente, de **dos a cuatro horas previo al entrenamiento** físico o competencia, se requiere que la comida incorpore alrededor de **dos copas** (cups) de **agua**, o **una bebida deportiva**.
- C F 19. La suplementación de ciertos **geles** (gels) **durante un evento deportivo** puede **mejorar** la **ejecutoria** atlética.
- C F 20. Se sugiere **experimentar** con **alimentos o bebidas nuevas** durante una **actividad deportiva**.
- C F 21. Durante la **recuperación** de sesiones de entrenamiento, o competencias, es crucial que el atleta consuma alimentos que posean una **composición adecuada** de **proteínas**.
- C F 22. El **agua** puede ser **absorbida** por el organismo humano en la **ausencia de sodio**.
- C F 23. Las **bebidas energéticas**, como **Red Bull** o **Mosnter**, contienen uno **niveles apropiados de cafeína**, lo cual **asistiría efectivamente a la ejecutoria deportiva** y al individuo que entrena con fines de salud preventiva.
- C F 24. La pérdida de masa corporal (peso) vía **deshidratación** puede resultar en **arritmias cardíacas**, e inclusive hasta la **muerte**.