

PC6 U2-06: Función de Agua y Electrolitos en el Ejercicio/Deporte (30 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ La *cerveza* es una *efectiva bebida hidratante*.
a. Cierto b. Falso
2. ____ La *pre-hidratación crónica* puede llevarse a cabo de *1 a 2 días* antes de un evento deportivo.
a. Cierto b. Falso
3. ____ La *sed* es un *buen indicador* para prevenir la deshidratación.
a. Cierto b. Falso
4. ____ Para prevenir una *hiponatremia dilucional (intoxicación de agua)*, se recomienda añadir de *1/4 a 1/2 cucharaditas de sal* en un volumen de 32 onzas.
a. Cierto b. Falso
5. ____ Las *pastillas de sal* son recomendadas para personas deshidratadas.
a. Cierto b. Falso
6. ____ La *bebida* debe de contener *menos de 0.2 gramos de sal y potasio* por cada cuarto (1000 mililitros ó 1 litro) de agua.
a. Cierto b. Falso
7. ____ Se recomienda que la *bebida* hidratante posea una *alta concentración de azúcar*.
a. Cierto b. Falso
8. ____ La *bebida* ha ser ingerida con fines de hidratar al organismo antes, durante o después del ejercicio, debe poseer un *sabor agradable*.
a. Cierto b. Falso
9. ____ Se recomienda ingerir de *15 a 18 onzas de agua cada 10-20 minutos* durante la práctica de un ejercicio físico.
a. Cierto b. Falso
10. ____ El *agotamiento de los líquidos y electrolitos* corporales puede producir *calambres* en las piernas, abdomen o brazos.
a. Cierto b. Falso
11. ____ Se ha comprobado que el añadir *glicerol* en la bebida pre-hidratante ayuda a *reducir los riesgos de condiciones provocadas por el calor* durante un ejercicio moderado en un ambiente caluroso.
a. Cierto b. Falso
12. ____ Para poder reponer la adecuada cantidad de líquidos, ¿a cuánto equivale la *pérdida de 1 libra de MC* luego de un ejercicio agotador en un ambiente caluroso?:
a. 27 onzas de agua b. 16 onzas de agua c. 12 onzas de agua
13. ____ La bebida hidratante debe ser:
a. Isotónica b. Hipotónica c. Hipertónica
14. ____ Existe una _____ cuando el agua perdida del compartimiento extracelular supera la pérdida de electrolitos en dicho compartimiento.
a. Deshidratación Isotónica b. Deshidratación hipotónica c. Deshidratación hipertónica c
15. ____ Una *reducción en la concentración del soluto extracelular*, promueve el movimiento de agua hacia dentro de las células, ocasionando:
a. Anemia perniciosa b. Meningitis encefálica c. Congestión pulmonar