

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
DECANATO DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo
HPER - 3480

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

PRIMER EXAMEN PARCIAL: Conceptos Básicos de Nutrición

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

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

PARTE I: Cierto o Falso (30 puntos, 1 punto c/u)

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes oraciones. Circula la letra C o F si la oración es Cierta o Falsa, respectivamente.

- C F 1. De la dieta total diaria para los atletas, 60% a 70% debe ser suministrado por los hidratos de carbono.
- C F 2. Las vitaminas representan aquellos nutrientes esenciales que proveen energía para los atletas.
- C F 3. El consumo de miel de abeja unos minutos antes de un evento deportivo puede inducir una *hipoglucemia reactiva*.
- C F 4. La manera efectiva en que los atletas pueden bajar de peso es realizando ejercicios con sudaderas plásticas.
- C F 5. La dieta diaria de todo atleta debe incluir de 15% a 48 % de proteínas.
- C F 6. El agotamiento de las reservas de glucógeno afecta negativamente el rendimiento de un atleta durante una competencia de tolerancia aeróbica (Ej: maratón).
- C F 7. Las grasas proveen *energía rápida* para aquellos atletas que participan en eventos competitivos que requieren una alta tolerancia aeróbica (Ej: carreras de 10K).
- C F 8. Para poder aumentar las reservas de glucógeno en el cuerpo, se recomienda consumir *hidratos de carbono complejos*.
- C F 9. Luego de un entrenamiento agotador durante el día, es vital que la comida del atleta sea *baja en sodio* (sal).
- C F 10. Para una ejecutoria deportiva efectiva, es necesario consumir *altas dosis* de vitaminas y minerales.

- C F 11. Antes de planificar una dieta para un atleta, es de suma importancia primero determinar qué sistema energético predomina en su deporte, los hábitos alimentarios del deportista, un examen de laboratorio (Ej: hematológico) y una prueba de composición corporal.
- C F 12. La dieta de **supercompensación de glucógeno** es necesaria para los atletas que participan en eventos de media distancia (Ej: carreras de 10K).
- C F 13. La papa posee un bajo **índice glucémico**.
- C F 14. Un gramo de **alcohol** provee 4.1 kilocalorías (kcal).
- C F 15. Una de las metas dietéticas diarias de un atleta es que la ingesta de grasas sea de 20% a 25%.
- C F 16. Las proteínas representan el combustible metabólico principal para las competencias de tolerancia (Ej: natación y ciclismo de larga distancia, triálos, entre otras).
- C F 17. Un buen desayuno para un deportista es aquel que sea rico en proteína animal.
- C F 18. Todo hidrato de carbono que se digiere en el organismo, termina absorbiéndose por la sangre en la forma de **glucosa**.
- C F 19. Durante la reposición de líquidos, particularmente para los atletas sometidos a entrenamientos de tolerancia aeróbica, se deben preferir bebidas que posean un alto porcentaje de **polímeros de glucosa**.
- C F 20. El agua dispone de 0.7 kilocalorías (kcal) por gramo.
- C F 21. Para la población general, el consumo diario de **grasas monoinsaturadas** debe ser menor que 7%.
- C F 22. Las proteínas y las grasas poseen la importante tarea de **regular los procesos metabólicos** que se llevan a cabo en la células del cuerpo humano.
- C F 23. Se recomienda que se consuma de **6 - 8 vasos de agua** diariamente.
- C F 24. El **aceite de oliva** es alto en grasas poliinsaturadas.
- C F 25. Gran parte de las bebidas alcohólicas son **altas en azúcares**.
- C F 26. A largo plazo, el **consumo exagerado de sal** puede ocasionar caries dentales.
- C F 27. Todo atleta, sin excepción, debe consumir suplementos de vitaminas y minerales.
- C F 28. El alto costo energético del entrenamiento deportivo resulta en la demanda orgánica de una mayor cantidad nutrientes.

- C F 29. Como regla general, la ingesta de mayores cantidades de los grupos de alimentos presentes en la pirámide alimentaria, asegura que se obtengan todos los nutrientes que necesitan los deportistas.
- C F 30. Los *productos de repostería*/panificaciones son bajos en azúcares.

PARTE II: Selección Múltiple (20 puntos, 1 punto c/u)

Instrucciones: Lea cada pregunta y contesta cuidadosamente, colocando la letra correspondiente al lado del número. Es importante que solo seleccione la **mejor contestación**.

- ___1. A una intensidad equivalente a _____, cerca del 100% de los hidratos de carbono se utilizan como combustible metabólico.
- a. 40 % del VO_2 máx. b. 50 % del VO_2 máx. c. 80 % del VO_2 máx.
- ___2. _____ representa la manera en que se almacenan los hidratos de carbono en el cuerpo:
- a. El glucógeno. b. La glucosa. c. El piruvato.
- ___3. Para todos los atletas, la ingesta de proteínas debe ser:
- a. 10% - 12 %. b. 12% - 15%. c. 10% - 20%.
- ___4. Las principales *reservas de grasa* en el cuerpo humano se encuentran en:
- a. El hígado. b. Los Líquidos corporales. c. Los triglicéridos.
- ___5. Algunos ejemplos de fuentes adecuados de *hidratos de carbono complejos (almidones)* para los atletas son:
- a. Yautía, espagueti, amarillos asados y arroz. d. Todas las anteriores.
b. Pizza, malanga, plátanos y cereales. e. b y c solamente.
c. Maíz, pan, avena y harina.
- ___6. _____ es un monosacárido que circula a través de la sangre:
- a. El glucógeno. b. La glucosa. c. El piruvato.
- ___7. Las reservas de grasa predominan como combustible metabólico en aquellos ejercicios que se ejecuten bajo la siguiente intensidad:
- a. 40 % - 55% VO_2 máx. b. 45% - 60 % VO_2 máx. c. < 30 % del VO_2 máx.
- ___8. Para la población general, la meta tocante a la ingesta de *hidratos de carbono complejos* debe ser:
- a. 20 - 40 %. b. 24% - 35%. c. < 25%.
- ___9. Para la población general, se debe reducir la ingesta total de sal a unos _____ al día:
- a. 5 gramos. b. 3 gramos. c. 3 - 5 gramos.

PARTE III: Pareo (10 puntos, 1 punto c/u)

Instrucciones. Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- ___1 Estudia los nutrientes y su relación con la enfermedad.
- ___2 Consumo diario de alimentos.
- ___3 Unidad de medida para la energía.
- ___4 Crecimiento, cicatrización de heridas.
- ___5 Sustancias, líquidas o sólidas, que se pueden asimilar.
- ___6 Utiliza los sustratos y libera energía.
- ___7 Hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- ___8 Alto en colesterol.
- ___9 Bajo en grasas.
- ___10 Sustitutos proteínicos.

- A. **Metabolismo**
- B. **Hígado de res**
- C. **Legumbres**
- D. **Dieta**
- E. **Nutrición**
- F. **Ternera**
- G. **Kilocalorías**
- H. **Alimentos**
- I. **Proveen energía**
- JJ. **Proteínas**

PARTE IV: Preguntas de Discusión (15.5 puntos)

1. Usted tiene asignado a un atleta de alto rendimiento para que le confeccione una dieta de entrenamiento, un año antes de la competencia. Este deportista planifica competir en el “**Iron Man**” (tríalo) en Hawai (**15 puntos**):
 - a. ¿Qué sistema energético predomina en dicho evento? (**5 puntos**):
 - b. ¿Qué tipos de alimentos, sólidos y líquidos, requiere ingerir el deportista durante dicho entrenamiento? Se debe especificar los **tipos de hidratos de carbono** que deberían ser consumidos por este atleta durante su preparación física al tríalo. Desglose tal recomendación durante cuatro comidas al día (**10 puntos**):
 - 1) Desayuno (**2.5 puntos**):
 - a) Alimentos sólidos:

b) Alimentos líquidos:

2) Almuerzo (**3 puntos**):

a) Alimentos sólidos:

b) Alimentos líquidos:

3) Comida (**3 puntos**):

a) Alimentos sólidos:

b) Alimentos líquidos:

4) Meriendas (2 puntos):

a) Alimentos sólidos:

b) Alimentos líquidos:

PARTE V: Identifique (24.5 puntos)

1. Identifique los componentes de la Pirámide Alimentaria (24.5 puntos, 3.5 puntos c/u).

