

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo

HPER - 3480

Prof. Edgar Lopategui Corsino

QUIZ # 1: Conceptos Introductorios (24 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ El atleta debe preferir las **bebidas** enriquecidas con **glucosa** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
2. ____ Bajo la **Pirámide Alimentaria para Puerto Rico**, se recomienda consumir **6 onzas** del grupo de los **Farináceos y Cereales**, diariamente (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
3. ____ La nutrición del **atleta** debe incluir de **20 a 35% hidratos de carbono** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
4. ____ La **nutrición** estudia los **hábitos de alimentación**, los **nutrientes** que poseen los alimentos y la manera que esto se encuentran relacionados con la **salud** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
5. ____ Las **grasas** proveen **4 calorías por gramo** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
6. ____ El **consumo de agua diario** debe fluctuar entre **3 a 4 vasos**, de ocho (8) onzas cada uno (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
7. ____ El **desayuno** del atleta debe ser **alto en proteínas**, preferiblemente emparedados de jamón, huevo y otros, (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
8. ____ Las **vitaminas y minerales** proveen una función **energética**. (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
9. ____ A una intensidad de **80% del consumo de oxígeno máximo** (VO₂máx), se metabolizan principalmente las grasas (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
10. ____ El concepto **dieta** se refiere al conjunto los procedimientos dietéticos dirigidos a **bajar de peso** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
11. ____ El término **caloría** se refiere a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1 gramo de agua a 1 grado centígrado (de 14.5°C a 15.5°C), a nivel del mar (bajo condiciones barométricas estándar/normales) (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
12. ____ Para los **deportistas**, la ingesta de **proteínas** debe fluctuar entre **45 a 65%** del total de calorías que consume el atleta diariamente (2 puntos).
a. Cierto b. Falso