

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo
HPER - 3480

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

QUIZ # 4: Hidratos de Carbono (20 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ Se recomienda consumir bebidas que posean una **concentración de 6 a 8 % de fructosa**, durante el ejercicio (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
2. ____ La **dosis** para la ingesta de hidratos de carbono luego de un ejercicio de tolerancia aeróbica es de **2.5 g /kg de la masa corporal (MC)** (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
3. ____ Los **polímeros de glucosa** representan un tipo de hidrato de carbono que se recomienda consumir durante el ejercicio (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
4. ____ Faltando **menos de cinco (5) minutos** para un evento deportivo de tipo aeróbico, se recomienda que el atleta consuma **50 gramos** de hidratos de carbono (**2 puntos**).
a. Cierto b. Falso
5. ____ Durante un evento deportivo prolongado, se sugiere consumir de **200 a 350 gramos** de hidratos de carbono por hora (**2 puntos**):
a. Cierto b. Falso
6. ____ Tres (3) a cuatro (4) horas antes de un ejercicio, se recomienda consumir (**2 puntos**):
a. 50-75 g CHO b. 30-60 g CHO c. 200-350 g CHO
7. ____ La **solución de hidratos de carbono** en una bebida deportiva debe ser (**2 puntos**):
a. 10 - 12 % b. 6 - 8% c. 4 - 6 %
8. ____ Durante el ejercicio, el volumen/hr de la bebida consumida, que contiene disuelto el CHO, debe ser (**2 puntos**):
a. 600-1,200 mL/hr b. 800-1,800 mL/hr c. 300-800 mL/hr
9. ____ Treinta (30) a sesenta (60) minutos antes de un ejercicio, se recomienda consumir (**2 puntos**):
a. 50-75 g CHO b. 30-60 g CHO c. 200-350 g CHO
10. ____ Los tipos de hidratos de carbono recomendados, consumidos durante el ejercicio, son (**2 puntos**):
a. Maltosa y sacarosa. b. Dextrina y malosa. c. Maltodextrin y sucrosa.