

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo

HPER - 3480

**Prof. Edgar Lopategui Corsino**

**M.A., Fisiología del Ejercicio**

**QUIZ # 5: Hidratos de Carbono (20 puntos, 2 puntos c/u)**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_ 50 gramos de **pan blanco** representa un estándar (100) para establecer el **índice glucémico** que posee un alimento, el cual contiene hidratos de carbono (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_\_ La combinación de alimentos que posean **proteínas e hidratos de carbono** promueve una restauración efectiva de las **reservas del glucógeno muscular** (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_\_ Durante el **proceso de recuperación** de un ejercicio de tolerancia aeróbica, se recomienda consumir alimentos que posean un **índice glucémico bajo** (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_\_ El aumento relativo de la glucemia luego de consumir un alimento que posea **glucosa o pan blanco** se conoce como el **índice glucémico** (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_\_ La **papa** posee un **índice glucémico bajo** (2 puntos):  
a. Cierto                      b. Falso
6. \_\_\_\_ Para una efectiva recuperación de los almacenes de hidratos de carbono en un **fondista**, la **proporción de hidratos de carbono a proteínas (CHO:PRO)**, en gramos, debe ser (2 puntos):  
a. 6:3                      b. 1:3                      c. 3:1
7. \_\_\_\_ Durante las primeras 4 - 6 horas, **luego de un ejercicio aeróbico**, el consumo de hidratos de carbono que posean un **índice glucémico** de \_\_\_\_\_ fomenta la restauración de los almacenes del glucógeno hepático y muscular (2 puntos):  
a. Bajo a Moderado              b. Moderado a Alto              c. Bajo a alto
8. \_\_\_\_ Un ejemplo de una **combinación apropiada entre hidratos de carbono y proteínas** son: (2 puntos):  
a. Yogur de fruta              b. Pan con jalea              c. Clara de huevo con jamón de pavo
9. \_\_\_\_ Un ejemplo de aquellos alimentos que se deben consumir **luego de un evento deportivo agotador de naturaleza aeróbica** son (2 puntos):  
a. Frutas              b. Batidas de proteínas              c. Barras de proteína
10. \_\_\_\_ Luego de un ejercicio cardiovascular vigoroso, se recomienda consumir alimentos que posean \_\_\_\_\_, pues se digieren y absorben con facilidad (2 puntos):  
a. Polímeros de glucosa.              b. Proteínas.              c. Azúcares refinadas.