

Prof. Edgar Lopategui Corsino

QUIZ # 2: Video: "Winning Sports Nutrition" (22 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ El acrónimo que implica la dieta de **VIM** significa **V**ariiedad (en los grupos de alimentos, **I**ndividualización (para cada atleta) y **M**oderación (de las grasas y azúcares) (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
2. ____ Las vitaminas son como el aceite del carro, son necesarias, pero si **se consumen en exceso, ayudan al rendimiento deportivo** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
3. ____ El consumo de suplementos de vitaminas y minerales, particularmente en *megadosis*, ayuda a mejorar la ejecutoria deportiva (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
4. ____ La atletas femeninas que se requieren una figura corporal esbelta, aquellos deportistas en una dieta muy baja en calorías y los vegetarianos vegan (no ingieren carnes, pescados ni productos lácteos). pueden necesitar suplementos de vitaminas y minerales (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
5. ____ Se ha evidenciado que la suplementación de vitaminas aumentan la rapidez de los velocistas y los procesos de recuperación son más rápidos (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
6. ____ Un signo para una estado de deshidratación en una atleta es que la orina posea un aspecto transparente (o pálida) y tenga un olor poco perceptible (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
7. ____ Para la restauración de los líquidos corporales, se puede consumir frutas (Ej: sandías), sopas y jugo de vegetales (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
8. ____ Se recomienda que los deportivas léan las etiquetas de los alimentos para determinar el contenido de hidratos de carbono y de grasas (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
9. ____ La dieta del atleta debe ser alta en grasas y baja en polisacáridos (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
10. ____ La glucosa se almacena en la forma de glucógeno dentro del hígado y los músculos esqueléticos (2 puntos):
a. Cierto b. Falso
11. ____ El consumo de proteínas para una atleta debe ser de 60% a 70% del total de calorías consumidas (2 puntos):
a. Cierto b. Falso