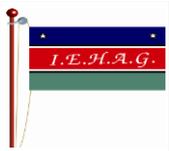
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTION CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: Examen de periodo</b>		<b>Versión 01</b>	Página 1 de 2

<b>FECHA: 2015</b>	<b>PERIODO: I</b>	<b>GRADO: CLEI 6</b>
<b>Áreas: Educación Física Recreación y Deportes</b>		
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>		

<p style="text-align: center;"><b>Nutrición y ejercicio</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Sustancias nutritivas en la dieta del deportista</b></p> <p>No hay muchas investigaciones sobre el tema, sobre todo para altos rendimientos deportivos, por ello analicemos la verdad y arrojemos alguna luz sobre las necesidades nutritivas del deportista.</p> <p><b>Calorías:</b> mientras que para las personas que desarrollan una vida cotidiana el consumo de calorías oscila entre 1.600 3.000 diarias. El deportista, en función del nivel de su actuación necesitará de 400 a 2000 calorías extra por día.</p> <p><b>Proteínas:</b> El consumo de proteínas se basa en dos corrientes: Una por la que se cree que el consumo proteínico interviene mejorando la contracción muscular, la cual es errónea. La otra con base científica, por la que se deduce su intervención en el desarrollo del tejido muscular, razón por la que su ingestión durante el crecimiento es fundamental.</p> <p><b>Grasas:</b> son necesarias en un justo grado para dar a la dieta el sabor necesario. Su falta o su excesivo consumo, puede ser perjudicial para el deportista por la pérdida o ganancia de peso corporal y su directa implicación en el rendimiento.</p> <p><b>Carbohidratos:</b> la influencia de una dieta rica en glúcidos sobre el ejercicio, está sentada sobre unas bases muy sólidas, ya que investigaciones científicas apoyan esta dieta suministrada previamente a esfuerzos prolongados, pues aumenta la resistencia. Este tipo de alimentación deberá tener un alto número de calorías y ser acompañada de un 10% de proteínas y un 10% de grasas.</p> <p><b>Vitaminas:</b> No son necesarias. Parece ser, que el suplemento de vitamina B-1, C o E pueden tener una pequeña incidencia en el rendimiento deportivo que, en todo caso, se ve eclipsada por el entrenamiento.</p> <p><b>Minerales:</b> Se cuestiona la necesidad de minerales en la alimentación del deportista, aunque se acepta que algunos como el Calcio y el Magnesio intervienen directamente en la producción energética (ATP) lo cual justifica su uso complementario en la alimentación.</p> <p><b>Agua:</b> en esfuerzos de intensidad máxima, de los que la temperatura corporal se mantiene no es necesaria la ingestión de agua ni antes ni durante ese esfuerzo. Cuando el esfuerzo es prolongado, esfuerzos de intensidad media, más de 30 minutos o realizado bajo temperaturas elevadas, es conveniente tomar 250 cc. Antes del esfuerzo, pues facilitara el mantenimiento de la temperatura corporal y retardará la deshidratación.</p> <p>Por otra parte, uno de los métodos más seguros para la pérdida de peso momentánea a en los deportes de lucha (boxeo, judo, etc.) Para ocupar posiciones en categorías inferiores, es la que se obtiene por la deshidratación. Podemos perder hasta un 5% de nuestro peso corporal sin que incida en nuestro rendimiento, pero una pérdida superior por el mismo sistema puede ocasionar trastornos importantes, enfermedades y en algunos casos la muerte.</p> <p>1. El consumo extra de calorías lo deben hacer:  A. Todas las personas para tener buenas reservas.  B. Los deportistas ya que son ellos los de mayor actividad.  C. Las personas sedentarias, ya que son las de menor actividad.  D. Las personas sedentarias y los deportistas por igual.</p>	<p>2. ¿Qué alimentos inciden en el desarrollo muscular:  A. Los alimentos ricos en grasa, ya que aumentan el peso.  B. Los alimentos ricos en proteínas.  C. Nada, porque el desarrollo muscular es hereditario.  D. Las vitaminas, ya que son la mejor alternativa para los deportistas.</p> <p>3. La siguiente corriente es errónea:  A. Las proteínas desarrollan la masa muscular.  B. La ingestión de proteínas durante el crecimiento es fundamental.  C. Las proteínas mejoran la contracción muscular.  D. La carne es un alimento rico en proteínas.</p> <p>4. Previa a una competencia para mejorar la resistencia se debe:  A. No comer nada.  B. Consumir más grasas que carbohidratos.  C. Consumir carbohidratos.  D. Dormir un rato.</p> <p>5. Las vitaminas son:  A. Un complemento, pero no son fundamentales.  B. Las que inciden en el rendimiento de los deportistas.  C. Fundamentales en la dieta del deportista.  D. Fundamentales para un buen entrenamiento.</p> <p>6. ¿Cuál es la mejor definición para la sigla ATP?  A. Producción energética.  B. Antes del partido.  C. Alta producción energética.  D. Ala pérdida de peso.</p> <p>7. El consumo excesivo de grasas puede incidir en:  A. El aumento de los músculos.  B. El aumento de peso.  C. El rendimiento.  D. B y C son verdaderas.</p> <p>8. El consumo de agua:  A. Es un complemento que no puede faltar para la competencia.  B. Solo se debe tomar cuando la temperatura es muy elevada.  C. Aporta muchos minerales.  D. Es conveniente su ingestión en esfuerzos prolongados.</p> <p>9. La mejor alternativa para bajar de peso es:  A. Una buena combinación entre alimentación balanceada y ejercicio controlado.  B. El consumo excesivo de agua.  C. Una dieta sin grasas.  D. No hay alternativas porque el peso de una persona es hereditario.</p> <p>10. La deshidratación excesiva puede llevar a:  A. Perder grasas y por ende bajar de peso.  B. Mantener la temperatura corporal.  C. Mejorar el estado físico en los boxeadores.  D. Enfermedades y trastornos que pueden ocasionar la muerte.</p>
--	--

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo		<b>Versión 01</b>	Página 2 de 2