

Actividad 1:

Consigna 1

Cuando se trata de nutrición deportiva, los expertos hacen referencia a la pirámide de prioridades nutricionales.

En relación a este concepto y a la introducción del módulo 1, revisa si las afirmaciones son "V" (verdaderas) o "F" (falsas).

Afirmación	V	F
a. En el segundo escalón están las estrategias de nutrición deportiva que consisten en una buena planificación de comidas antes, durante y después de los entrenamientos y partidos.		
b. En la base de la pirámide está llevar una alimentación balanceada que provee los nutrientes necesarios para mantenerse saludable y fuerte.		
c. En la cima de la pirámide nutricional están los micronutrientes de tipo primario.		

Consigna 2

Para llevar una dieta equilibrada, el jugador necesita una proporción adecuada de tres nutrientes esenciales (*hay una sola opción correcta*):

a. Carbohidratos (45 a 65%), proteínas (10 a 35%) y grasas (20 a 35%)	
b. Nutrientes livianos (10%), moderados (35%) e intensos (25%)	
c. Saturados (15%), Poliinsaturadas (25%) y trans (40%)	

Consigna 3

En los deportistas, las necesidades nutricionales se encuentran incrementadas, ya que muchos minerales se pierden con el sudor y necesitan reponerse a diario.

En el ámbito deportivo, específicamente en el fútbol profesional, asegurar consumir las vitaminas y minerales implica (*hay respuestas correctas múltiples*):

a. Comer productos lácteos bajos en grasa.	
b. Comer al menos tres porciones de frutas y/o verduras al día.	
c. Ingerir vegetales de distintos colores.	

Consigna 4

Cuando nos referimos a la hidratación pensamos en el agua, pero los líquidos consumidos para hidratar pueden contener una variedad de ingredientes. En este sentido, cuando los entrenamientos duran más de una hora, ¿qué tipo de hidratación se le recomienda al jugador? (*hay una sola opción correcta*):

a. Agua mineral no gasificada para saciar la sed.	
b. Una bebida con carbohidratos que eleve rápidamente la glucosa en sangre.	
c. Jugo de jengibre y lima para quemar grasas.	

Consigna 5

Los jugadores de fútbol deben emplear diferentes estrategias para modificar su composición corporal. Vincula los elementos coincidentes en relación a perder o ganar masa muscular:

COLUMNA 1
Limitar las porciones, en vez de saltar comidas.
Es importante establecer metas realistas de peso y niveles de grasa corporal para cada jugador, de acuerdo a su historial y rendimiento en la cancha.
Incluir un pequeño aporte de proteínas en cada comida.

COLUMNA 2	
Estrategia para ganar masa muscular	
Estrategia para perder peso.	
Estrategia para modificar la composición corporal.	

Consigna 6

La investigación muestra que, dependiendo de la posición de juego, puede haber una diferencia en la composición corporal, debido a las técnicas de entrenamiento y la participación en el juego.

En base a esta afirmación, ¿cuál es la característica de la composición corporal de los arqueros? (*hay una sola opción correcta*)

a. Tienen menores niveles de grasa que el resto del equipo.	
b. Tienen mayores niveles de grasa que el resto del equipo.	
c. Tienen iguales niveles de grasa que los jugadores delanteros.	

Consigna 7

Se ha demostrado que la deshidratación de un déficit de masa corporal >2% perjudica el rendimiento específico del fútbol, incluyendo realizar *sprints* intermitentes a alta intensidad y actividades con la pelota.

A partir de estos datos, establecer si las siguientes afirmaciones sobre los síntomas de la deshidratación son "V" (verdaderas) o "F" (falsas).

Afirmación	V	F
a. Aumento de la frecuencia cardíaca.		
b. Concentración y alto estado de alerta.		
c. Dolores de cabeza.		