

Actividad 2

Consigna 1

En la actualidad, las deportistas mujeres entrenan casi tan intenso como los hombres, por lo que evidentemente se ven beneficiadas de una correcta alimentación. Las atletas femeninas comúnmente presentan dificultades de ingesta correcta de energía y problemas nutricionales.

A partir de la realidad del fútbol femenino aquí descrita, establecer si las siguientes afirmaciones sobre los problemas nutricionales son "V" (verdaderas) o "F" (falsas).

Afirmación	V	F
a. Ingesta inadecuada de micronutrientes para apoyar la salud ósea.		
b. Mantener grupos de alimentos, en especial los carbohidratos y nutrientes.		
c. Consumo inadecuado de alimentos durante entrenamientos y competencias.		

Consigna 2

Los elementos más ricos en hierro son, por ejemplo, (*hay una sola opción correcta*):

a. Los cítricos como naranja, pomelo y limón.	
b. Los frutos secos, la espinaca y la soja.	
c. El trigo, el arroz y los poliinsaturados.	

Consigna 3

El ciclo menstrual consiste en una serie de cambios regulares que, de forma natural, ocurren en el sistema reproductor femenino (especialmente en el útero y los ovarios). Estos hacen posible el embarazo o la menstruación, en caso de que el primero no tenga lugar. Durante este ciclo se desarrollan los gametos femeninos (óvulos u ovocitos).

En el ámbito de la fisiología de la mujer, dentro del marco del fútbol femenino, normalmente los porcentajes de manifestaciones del ciclo menstrual se dan de la siguiente forma (*hay respuestas correctas múltiples*):

a. En general el 80 % son sintomáticas (acné, senos dolorosos, hinchazón, decaimiento, irritabilidad y cambios de humor) de una a dos semanas antes de la menstruación.	
b. Entre el 3 al 8 % de las mujeres tienen molestias severas durante el ciclo menstrual de la mujer	
c. Entre un 20 y 30 % de las mujeres manifiestan que estos síntomas interfieren con su vida diaria normal.	

Consigna 4

En el ámbito nutricional de las mujeres futbolistas, uno de los efectos metabólicos del estrógeno es (*hay una sola opción correcta*):

a. La alteración del sistema inmune, disfunciones gastrointestinales y disminución de la concentración psico-corporal.	
b. Que induce a cambios secretores en la capa interna del útero, afectando el nivel de apetito de la mujer joven.	
c. Que reduce la oxidación de carbohidratos y aumenta la disponibilidad de ácidos grasos libres.	

Consigna 5

El ciclo menstrual de las mujeres se compone de fases con características particulares que los equipos técnicos del fútbol femenino deben tener en cuenta.

A continuación, vincula las fases con la descripción correspondiente:

COLUMNA 1	COLUMNA 2
Fase lútea	La síntesis de proteínas es mayor durante esta fase debido al aumento de los niveles de estrógenos.
Fase folicular	La temperatura corporal aumenta y se mantiene elevada lo que resta del ciclo.
Fase de ovulación	Existen mayores niveles de estrógenos y progesterona, lo cual puede afectar el hipotálamo y llevar a la fatiga y cambios de humor.

Consigna 6

Según la CONMEBOL y otras instancias internacionales del fútbol femenino, el aporte de la educación temprana en el ámbito de la nutrición a la competitividad deportiva de alto rendimiento de las jugadoras de fútbol (*hay una sola opción correcta*):

a. Contribuye a seleccionar alimentos saludables y más apropiados para entrenamientos y competencias de alto rendimiento deportivo.	
b. Permite mejorar el relacionamiento con la oferta nutricional disponible en el medio sociocultural en que se desarrolla la vida deportiva de la jugadora.	
c. Fortalece la salud cardiovascular y la hormonal, dadas por una buena alimentación y el control del sobrepeso o una pérdida de peso no saludable.	

Consigna 7

Aunque fisiológicamente la mujer tiene ciertos beneficios durante el periodo menstrual, muchas presentan molestias durante este proceso.

A partir de este dato sobre la menstruación femenina, establecer si las siguientes recomendaciones son "V" (verdaderas) o "F" (falsas).

Afirmación	V	F
a. Es muy importante mantener una buena alimentación, en especial durante esos días.		
b. Consumir alimentos altos en hierro para contrarrestar las pérdidas por la menstruación: carnes magras, legumbres, hojas verdes oscuras, etc.		

c. Durante el periodo menstrual es recomendable aumentar el consumo de alimentos ricos en sal.

--	--