

### Actividad 3

#### Consigna 1

Los suplementos nutricionales son utilizados frecuentemente por atletas para incrementar el rendimiento, mejorar la recuperación o mantener la salud en general del deportista.

En relación a este concepto y a la realidad del fútbol con la cual te relacionas, establecer si las siguientes afirmaciones son “V” (verdaderas) o “F” (falsas).

Afirmación	V	F
a. Aunque la dieta del atleta sea variada y equilibrada, siempre existe la necesidad de administrar suplementos.		
b. Los suplementos pueden ayudar al rendimiento, pero, en cualquier caso, deben consumirse para “complementar” una dieta saludable, no en su reemplazo.		
c. Los deportistas deben elegir suplementos nutricionales seguros y legales, respaldados por bases científicas bien fundamentadas y evidencias de calidad.		

#### Consigna 2

Los deportistas, incluidos los jugadores y jugadoras de fútbol, como se puede ver en los medios, usan los suplementos en forma de “alimentos formulados para deportistas”. Entre ellos se encuentran, por ejemplo (*hay una sola opción correcta*):

a. Jugo de jengibre con manzana.	
b. Zanahorias crudas.	
c. Barritas de cereales.	

#### Consigna 3

La cafeína es un suplemento que actúa como un estimulante del sistema nervioso central y ejerce un efecto antagonista al receptor de adenosina, produciendo un aumento de la liberación de endorfinas.

En el ámbito deportivo, específicamente en el fútbol profesional, ¿qué efectos tiene la cafeína en el rendimiento del futbolista? (*hay respuestas correctas múltiples*)

a. Mejora los elementos físicos y técnicos del rendimiento que son inherentes al juego como <i>sprints</i> repetidos, la agilidad reactiva y la precisión en los pases.	
b. Optimiza el vínculo con el equipo, mejora la motivación en el juego y facilita la oxigenación durante el <i>dribbling</i> .	
c. Puede mejorar la resistencia, tiempo de ejercicio hasta la fatiga y la función cognitiva, mejora la concentración y el estado de alerta.	

#### Consigna 4

En Sudamérica, los clubes de fútbol tienen que usar suplementos nutricionales porque los datos muestran que los jugadores y jugadoras suelen tener deficiencias en micronutrientes, como por ejemplo (*hay una sola opción correcta*):

a. Componentes poliinsaturados y monoinsaturados.	
b. Vitamina D, hierro y calcio.	
c. Sinapsis, anabolismos y catabolismos.	

### Consigna 5

En un plan de nutricional se pueden hacer combinaciones entre suplementos nutricionales y alimentos sanos.

Comparando las dos columnas, vincular los elementos coincidentes.

COLUMNA 1	COLUMNA 2
Geles proteicos.	Jugo de remolacha.
Cafeína.	Miel.
Nitratos.	Café.

### Consigna 6

La FIFA, el Comité Olímpico Internacional y la Agencia Mundial Antidopaje han establecido un concepto de “dopaje” que hoy es utilizado a nivel mundial y que se identifica con la siguiente noción: (*hay una sola opción correcta*)

a. Uso de sustancias o métodos prohibidos en el deporte con la finalidad de obtener un mejor rendimiento.	
b. Utilización de sustancias que se emplean con la intención de actuar sobre el sistema nervioso con el fin de potenciar el desarrollo físico o motivacional en el deporte.	
c. Empleo de bebidas, pastillas o hierbas que, al ser absorbidas por el aparato digestivo, van a la circulación sanguínea y luego estimulan el rendimiento físico deportivo.	

### Consigna 7

Según evidencias científicas sólidas, facilitadas por el Comité Olímpico Internacional y por prestigiosas universidades del mundo, los suplementos son eficaces para el fútbol.

A partir de este dato, establecer si las siguientes afirmaciones son “V” (verdaderas) o “F” (falsas).

Afirmación	V	F
a. La utilización de suplementos en el fútbol debe ser bien planificada, según las necesidades reales del equipo y de cada jugador en particular.		

<b>b.</b> La dificultad para garantizar la calidad de los suplementos dietéticos es una cuestión de regulación, antes que un problema de control de su cumplimiento.		
<b>c.</b> La sanción por el uso de suplementos incluidos en la lista de dopaje podría costar la pérdida de la carrera futbolística de un jugador.		