

## Lección

Nombre:

Fecha:

Curso:

### PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE

1. ¿Por qué es importante la nutrición en el rendimiento deportivo?

- A. Porque permite entrenar menos
- B. Porque mejora la energía, recuperación y rendimiento
- C. Porque reemplaza la necesidad de hidratarse
- D. Porque evita totalmente las lesiones

2. ¿Qué macronutriente es la principal fuente de energía durante ejercicios de alta intensidad?

- A. Proteínas
- B. Grasas
- C. Carbohidratos
- D. Vitaminas

3. ¿Cuál es el rol principal de las proteínas en deportistas?

- A. Aumentar la energía inmediata
- B. Ayudar en la reparación y crecimiento muscular
- C. Mejorar la hidratación
- D. Aumentar la flexibilidad

**4. ¿Por qué la hidratación es clave para el rendimiento?**

- A. Porque aumenta la velocidad automáticamente
- B. Porque regula la temperatura y previene la fatiga
- C. Porque elimina la necesidad de comer
- D. Porque evita el dolor muscular tardío

## ☒ **PREGUNTAS DE VERDADERO Y FALSO**

**1. La nutrición influye directamente en el rendimiento deportivo.**

( )

**2. Las proteínas son la principal fuente de energía durante ejercicios de alta intensidad.**

( )

**3. La hidratación adecuada ayuda a regular la temperatura corporal y prevenir la fatiga.**

( )

**4. Una mala alimentación no afecta el riesgo de lesiones.**

( )

**5. Comer alimentos grasos justo antes de entrenar mejora el rendimiento.**

( )

## ☒ PREGUNTAS DE UNIR CON LINEAS

1. ¿Qué función principal cumple la nutrición deportiva?

Aportar energía,

reparar tejidos y mantener el metabolismo.

2. ¿Qué debe consumir un deportista antes de un entrenamiento

o competencia para mejorar el

Carbohidratos.

rendimiento?