

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?