

## **CUESTIONARIO para saber si te alimentas bien**

Texto: **Miguel Ángel Rabanal San Román**. Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo. en CC. de la Actividad Física y el Deporte. Prepara a corredores populares de cualquier nivel en toda España ([www.intelligentrunning.es](http://www.intelligentrunning.es) y [www.entrenamientointeligente.com](http://www.entrenamientointeligente.com)).

### **CONTESTA A ESTAS 30 PREGUNTAS ELIGIENDO UNA DE LAS 5 OPCIONES**

**Te mostramos a continuación una serie de cuestiones con 3 opciones válidas y 2 incorrectas.**

- Las 3 opciones válidas tendrán diferente puntuación:
  - La más acertada..... 3 puntos,
  - La siguiente más acertada..... 2 puntos
  - La siguiente más acertada.....1 punto.
  
- Las 2 opciones no válidas tendrán diferente puntuación:
  - La menos incorrecta..... 0 puntos.
  - la más incorrecta.....-1 punto.

Pregunta 1:

**La correcta distribución de los principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) debe ser la siguiente:**

- a) Hidratos de Carbono 60% / Lípidos 25% / Proteínas 15%
- b) Hidratos de Carbono 20% / Lípidos 30% / Proteínas 50%
- c) Hidratos de Carbono 50% / Lípidos 30% / Proteínas 20%
- d) Hidratos de Carbono 40% / Lípidos 35% / Proteínas 25%
- e) Hidratos de Carbono 70% / Lípidos 10% / Proteínas 20%

Pregunta 2:

**Una persona sedentaria tiene que comer la misma proporción de nutrientes que una persona deportista que corre:**

- a) No, porque tiene que comer más proporción de hidratos de carbono.
- b) No, porque tiene que comer más proporción de proteínas.
- c) No, porque tiene que comer más proporción de grasas.
- d) Sí.
- e) Sí, pero solo en el caso de que haga algo de actividad física.

Pregunta 3:

**¿Cuál es el alimento más rico en vitamina C?**

- a) Patatas cocidas.
- b) Pimientos crudos.
- c) Merluza.
- d) Kiwi.
- e) Manzanas.

Pregunta 4:

**¿Qué consideras lo más adecuado para comer antes de entrenar?**

- a) Un plato de legumbres con arroz 2 horas antes.
- b) Batido de proteínas (suero de leche) unos minutos antes.
- c) Vaso de leche 1 hora antes.
- d) Sándwich de nocilla unos minutos antes.
- e) Leche de soja 30-40 minutos antes.

Pregunta 5:

**¿Qué consideras lo más adecuado para tomar después de un entrenamiento?**

- a) Un puñado de frutos secos.
- b) Bebida refrescante azucarada tipo Fanta, Coca-Cola...
- c) Zumo o licuado de frutas con levadura de cerveza.
- d) Zumo de limón con miel y polen de abejas.
- e) Queso fresco con azúcar y un té verde.

Pregunta 6:

**¿Qué forma de ingesta de grasas es la más adecuada?**

- a) Mantequilla untada en tostadas con mermelada como entrenamiento después de un entrenamiento duro.
- b) Semillas de lino o de Chia en el desayuno previo a un entrenamiento de larga duración.
- c) Aceite de coco añadido al desayuno del maratón o una carrera de larga distancia.
- d) Aceite de oliva añadida al arroz de la cena del día antes de la competición.
- e) Manteca de cacao de los chocolates puros en cualquier merienda o desayuno.

Pregunta 7:

**¿De una manera general cuál consideras que es el mejor desayuno para un corredor?**

- a) Una fruta de temporada, cereales integrales y leche.
- b) Zumo y un bocadillo de jamón serrano con queso light.
- c) Leche desnatada con azúcar y con galletas.
- d) Café solo porque en ayunas favorece la combustión de grasas.
- e) Huevos fritos con papas y con chorizo.

Pregunta 8:

**Cuando hay que hacer la sobrecarga de hidratos de carbono previa a una competición:**

- a) Los dos días previos a la una media maratón.
- b) Los tres días previos a una maratón.
- c) El día previo a una carrera corta.
- d) Las tres opciones anteriores son correctas.
- e) No es aconsejado hacerlo por corredores principiantes.

Pregunta 9:

**¿Cuál de estos alimentos es el mejor para un corredor?**

- a) Bebidas isotónicas.
- b) Arroz integral.
- c) Pasta.
- d) Azúcar blanco.
- e) Carne.

Pregunta 10:

**Si tuvieras que elegir una bebida hidratante, ¿cuál elegirías?**

- a) Cerveza.
- b) Té rooibos con miel.
- c) Agua diluida a partes iguales con zumo de manzana y una pizca de sal.
- d) Agua con zumo de limón y azúcar.
- e) Leche.

Pregunta 11:

**¿Es bueno cenar pasta aunque no hayamos entrenado?**

- a) No, porque engorda si no hemos entrenado.
- b) No, porque es mejor cenar pescado.
- c) Sí, porque no engorda.
- d) Sí, porque permite dormir mejor.
- e) Sí, pero solo si hemos entrenado.

Pregunta 12:

**Antes de una carrera o entrenamiento exigente ¿con cuanto tiempo de antelación hay que hacer la última ingesta de comida?**

- a) Siempre 2 horas antes.
- b) Siempre 3 horas antes.
- c) Depende del tipo de carrera.
- d) No es necesario controlar el tiempo.
- e) Depende del tipo de comida ingerida.

Pregunta 13:

**¿Qué elegirías en el avituallamiento de una carrera?**

- a) Agua.
- b) Bebida isotónica diluida con agua.
- c) Bebida energética con cafeína.
- d) Chocolate.
- e) Barrita energética.

Pregunta 14:

**El café y el té contienen xantinas estimulantes que aumentan el rendimiento en el corredor pero sabrías ¿cuándo hay que tomarlos?**

- a) Antes de la competición.
- b) Durante la competición.
- c) Tanto antes como durante la competición.
- d) Después de la competición.
- e) No es cierto que aumente el rendimiento.

Pregunta 15:

**¿Cuál es la ingesta de fibra más adecuada para un corredor?**

- a) La mayor posible.
- b) La menor posible.
- c) 25 g por cada 1000 Kcal consumidas.
- d) 30 g al día.
- e) 60-70 g al día.

Pregunta 16:

**¿Cuál de estos alimentos tiene un mayor contenido en Calcio asimilable?**

- a) Leche.
- b) Semillas de sésamo.
- c) Brocoli.
- d) Salmón.
- e) Cacahuetes.

Pregunta 17:

**¿Cuál es la distribución calórica aconsejada a lo largo del día?**

- a) Desayuno: 15-20% / Almuerzo: 10% / Comida: 30-35% / Merienda: 10% /Cena: 30%
- b) Desayuno: 25% / Comida: 40% / Cena: 35%
- c) Desayuno: 20% / Almuerzo: 20% / Comida: 20% / Merienda: 20% /Cena: 20%
- d) Desayuno: 30% / Comida: 20% / Cena: 30%
- e) Desayuno: 20% / Almuerzo: 10% / Comida: 40% / Merienda: 5-10% /Cena: 20-25%

Pregunta 18:

**¿Qué alimentos son los más adecuados para perder peso?**

- a) Verduras.
- b) Frutas.
- c) Cereales integrales.
- d) Frutos secos.
- e) Ninguno de los anteriores.

Pregunta 19:

**¿En qué momento se aconseja consumir alimentos ricos en azúcar?**

- a) Justo antes de entrenar.
- b) 1 hora antes de entrenar.
- c) Nunca.
- d) Justo después de entrenar.
- e) 30 minutos después de entrenar.

Pregunta 20:

**¿Cuál de los siguientes suplementos piensas que es el mejor para entrenamientos y competiciones de larga duración?**

- a) Glutamina para eliminar la fatiga.
- b) Creatina para aumentar los depósitos de glucógeno.
- c) Proteínas como combustible energético.
- d) Sales minerales para evitar calambres musculares.
- e) Aminoácidos ramificados para evitar la desgana durante la carrera.

**Haz un círculo a las opciones que has contestado y después suma todos los puntos conseguidos para ver el nivel has alcanzado.**

|  |             | <b>PUNTUACIONES DE LAS DIFERENTES RESPUESTAS</b> |           |           |           |           |
|--|-------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |             | Opción a)  | Opción b) | Opción c) | Opción d) | Opción e) |
| <b>P<br/>R<br/>E<br/>G<br/>U<br/>N<br/>T<br/>A<br/>S</b> | Pregunta 1  | 3  | -1        | 2         | 1         | 0         |
|  | Pregunta 2  | 1  | 0         | -1        | 3         | 2         |
|  | Pregunta 3  | 0  | 3         | -1        | 2         | 1         |
|  | Pregunta 4  | 2  | 1         | 0         | -1        | 3         |
|  | Pregunta 5  | -1   | 0         | 3         | 2         | 1         |
|  | Pregunta 6  | 1  | 2         | 0         | 3         | -1        |
|  | Pregunta 7  | 3  | 2         | -1        | 1         | 0         |
|  | Pregunta 8  | 2  | 1         | 0         | 3         | -1        |
|  | Pregunta 9  | 0  | 3         | 2         | -1        | 1         |
|  | Pregunta 10 | -1   | 2         | 3         | 1         | 0         |
|  | Pregunta 11 | 0  | -1        | 3         | 2         | 1         |
|  | Pregunta 12 | 0  | 1         | 2         | -1        | 3         |
|  | Pregunta 13 | 2  | 3         | 1         | -1        | 0         |
|  | Pregunta 14 | 2  | 1         | 3         | 0         | -1        |
|  | Pregunta 15 | 0  | -1        | 3         | 1         | 2         |
|  | Pregunta 16 | 1  | 3         | 2         | -1        | 0         |
|  | Pregunta 17 | 3  | 1         | -1        | 0         | 2         |
|  | Pregunta 18 | 2  | 0         | 3         | 1         | -1        |
|  | Pregunta 19 | 0  | -1        | 1         | 3         | 2         |
|  | Pregunta 20 | 1  | 2         | -1        | 0         | 3         |
| <b>Suma de puntos:</b>                                   |             |  |           |           |           |           |
| <b>TOTAL:</b>  |             |  |           |           |           |           |

|           |                      |  |
|-----------|----------------------|--|
| EXCELENTE | Más de 50 puntos     | Posees grandes conocimientos de nutrición y en principio tienes facultades suficientes para diseñarte tú solo las comidas, pero no te confies por ello   |
| MUY BIEN  | entre 40 y 49 puntos | Tienes un buen nivel si bien tendrías que seguir aprendiendo para poder alcanzar la excelencia del siguiente nivel   |
| BIEN      | entre 35 y 39 puntos | A pesar de que tus conocimientos no son malos, intenta dominar todas las parcelas para cometer menos fallos en tus comidas   |
| NORMAL    | entre 30 y 34 puntos | Estás en un nivel medio que te obliga a no confiarte con lo que haces y pedir consejo de personas con más conocimientos  |
| REGULAR   | entre 25 y 29 puntos | Necesitas leer más revistas y libros que hablen de nutrición para aprender las nociones básicas sino puede que tengas desequilibrios alimentarios  |
| MAL       | entre 20 y 24 puntos | Apenas tienes conocimientos de nutrición por lo que estás obligado a dudar de todo lo que comes  |
| FATAL     | menos de 20 puntos   | No es por desanimarte pero posees un nivel pésimo de nutrición, tienes que ponerte al día de inmediato. Tu rendimiento y salud se verán perjudicados por las comidas que hagas. Ten paciencia para ir adquiriendo los conocimientos necesarios |