

Estudo dirigido – Primeira avaliação
Nutrição – 2009.1

1. Cite três nutrientes que dependem da digestão para serem absorvidos e dois que são absorvidos diretamente pelo trato gastrointestinal:
2. Por que o consumo de alimentos de alto índice glicêmico imediatamente antes da atividade de endurance não é recomendável?
3. Quais são as funções da bebida hidroeletrólítica?
4. Por que as recomendações de proteína são diferentes para atletas de endurance e de força?
5. Quais nutrientes devem ser consumidos nos momentos próximos à atividade contra-resistência? Explique: