¿Te Ejercitas Correctamente?

Contesta este pequeño test y Rafy Oquendo, el entrenador personal del campocorto de los Yankees, Derek Jeter, te ayudará con las respuestas.

November 16, 2007 By Paola Singer

---

1. Necesito hacer muchos abdominales para reducir la barriga
__VERDADERO
__FALSO

2. Es importante comer proteínas.
__VERDADERO
__FALSO

3. Si dejo de levantar pesas, mis músculos se convertirán en grasa.
__VERDADERO
__FALSO

1. **FALSO.** No es posible reducir la zona abdominal sin antes perder peso en general. La grasa se distribuye en el cuerpo según la genética, el sexo y la edad de la persona, dice Oquendo. Como parte de un programa completo de ejercicios, sugie- re hacer tres series de 12 a 25 abdominales al menos tres veces por semana.

2. **VERDADERO,** pero con moderación. Consumir demasiadas proteínas puede ser contraproducente, pues el cuerpo convierte el exceso de ésta en grasa. A menos que seas deportista profesional, basta con ingerir entre 0.18 y 0.27 gramos de proteínas por cada libra de tu peso en cada comida (cerca de 34 gramos para una persona de 150 libras). “Una solución bien sencilla es tomar leche de chocolate baja en grasa; tiene los niveles justos de proteínas, azúcar y carbohidratos”, para recuperarte después de hacer ejercicio, dice Oquendo.

3. **FALSO,** dice el entrenador. Las personas que dejan de ejercitarse aumentan de peso si ingieren más calorías de las que gastan. Al bajar el nivel de actividad, simplemente debemos cuidarnos en las comidas. Pero nunca es bueno dejar el ejercicio por completo. “Es la fuente de la juventud”, afirma Oquendo.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.