



Universidad Guadalajara

Centro Universitario del Sur

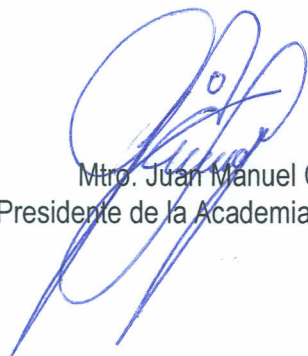
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR

DIVISIÓN DE BIENESTAR Y DESARROLLO REGIONAL **DEPARTAMENTO DE DESARROLLO REGIONAL** **CARRERA DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**



PROGRAMA DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS

CUIDADO ALIMENTARIO NUTRICIO EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE


Mtro. Juan Manuel Cuevas Villalvazo
Presidente de la Academia de Técnicas Deportivas


Mtra. Elia Margarita Rodríguez Chávez
Jefe del Departamento de Desarrollo Regional

Profesores de la unidad de aprendizaje


M.N.C. HECTOR FAVIAN ESPARZA OSORIO


M.A.N. OSCAR MORAN ARROYO



Centro Universitario del Sur

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR

Departamento:

DEPARTAMENTO DE DESARROLLO REGIONAL

Academia:

TECNICAS DEPORTIVAS

Nombre de la unidad de aprendizaje:

CUIDADO ALIMENTARIO NUTRICIO EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
	34	34	68	7

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
C = curso CL = curso laboratorio L = laboratorio P = práctica T = taller CT = curso - taller N = clínica M = módulo S = seminario	Técnico Medio Técnico Superior Universitario Licenciatura Especialidad Maestría Doctorado	Licenciatura en Nutrición	Proceso Alimentario Nutricio en el Ciclo de la Vida

Área de formación:

Básica Común

Perfil docente:

Licenciados en Nutrición, Nutrición Deportiva, Maestros en Nutrición Deportiva, y ciencias afines. El docente debe contar con los conocimientos y dominios del marco conceptual y metodológico de Nutrición Deportiva, evaluación del estado nutricional, conocimientos de antropometría y Kinesiología, fisiología del ejercicio y deporte, actividad física y deporte, debe ser capaz de planificar, organizar y conducir planes, programas y proyectos de actividades físicas y deportes, desde una perspectiva crítica, debe ser innovador y creativo en el desempeño profesional, debe ser capaz de ser un factor de cambio y mejora de la calidad de vida de todos los sectores de la sociedad, a través de los estilos de vida y alimentación saludable, enfocada a la actividad física y el deporte, debe ejercer la docencia en nutrición deportiva y/o educación física en todos los niveles y modalidades del sistema escolar, debe ser capaz de planificar, organizar y conducir proyectos en planeación alimentaria nutricio en deportistas y en general que practiquen alguna actividad física con fines recreativos e incluso competitivos, debe ser capaz de Diseñar estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias profesionales integradas con enfoque constructivista-cognoscitivista, debe de gestionar información para actualizar los recursos informativos de sus UA, para enriquecer el desarrollo de sus actividades, lo que le permitirá lograr que los aprendizajes de los alumnos sean significativos y

actualizados, Propiciando así el trabajo colaborativo, con lo que desarrolla estrategias de comunicación, utiliza las Tics para diversificar y fortalecer el desarrollo de las competencias profesionales de sus estudiantes.

Elaborado por:

Evaluado y actualizado por:

M.N.C. HECTOR FAVIAN ESPARZA OSORIO
M.A.N. OSCAR MORAN ARROYO

Fecha de elaboración:

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

13 DE ENERO DE 2016

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

- Se compromete con el ejercicio de su profesión, considerando aspectos ético-normativos aplicables en la atención de la salud, así como respetando la diversidad de los individuos con apego a los derechos humanos, respondiendo con calidad a las demandas laborales, profesionales y sociales.
- Integra los conocimientos adquiridos aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad y considerando aspectos biológicos, históricos, sociales, culturales y psicológicos propios del individuo o poblaciones.
- Desarrolla la capacidad de participar, dirigir e integrarse a grupos colaborativos multi, inter y transdisciplinarios con una actitud de liderazgo democrático.
- Aplica metodologías pedagógico-didácticas en procesos formativos y/o de capacitación de recursos humanos en alimentación y nutrición, así como en la educación de individuos, familias y sociedad, actuando con ética y respeto a la identidad cultural, en escenarios formales y no formales.

3. PRESENTACIÓN

La Unidad de Aprendizaje denominada cuidado alimentario nutricio en la actividad física y el deporte es una herramienta indispensable para la actividad profesional del Nutriólogo, la cual demanda los conocimientos teóricos prácticos, por lo que se generara en el alumno se base en los conocimientos a seguir en la evaluación pertinente, así como de la dietoterapia requerida y necesaria para los demandantes del servicio profesional del futuro nutriólogo y de gran auge en la actualidad para un mejor desempeño deportivo y generador de salud como parte de la medicina preventiva.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Que el al alumno sea capaz de identificar necesidades que satisfagan nutricionalmente a pacientes que realicen una actividad física, así como a deportistas que inician con una práctica deportiva como los de elite, definiendo programas alimentario-nutricios, individualizados, de acuerdo a las características y nivel de la práctica deportiva sistemática realizada en deportes individuales y de conjunto, en beneficio de este sector de la población.

5. SABERES

Prácticos	Que Identifique y valore la importancia de la clasificación de los planes alimentarios-nutricios en pacientes que realizan una actividad física así como deportista principiantes o en deportistas de alto rendimiento. Que Pondere los diferentes métodos de evaluación nutricional del deportista y asignar el más viable. Evaluar la evolución nutricia del deportista, por medio de indicadores que le permitan valorar dicho cambio. Valorar el estado actual de nutrición del deportista. Aplicar los procedimientos fundamentales que forman parte del manejo nutricional del deportista con respecto a los métodos de medición bioquímica, fisiológica, antropométrica y de aplicación oportuna de la encuesta nutricia en las diferentes instalaciones deportivas.
Teóricos	Conoce los procedimientos básicos de la evaluación nutricia aplicados al deportista, los instrumentos y su manejo y las técnicas de medición kinantropométrica, fisiológica deportiva, bioquímicos y Ergonómicos
Formativos	El alumno fortalecerá sus valores de respeto, al tener contacto con el equipo multidisciplinario de apoyo al deportista (entrenador, psicológico, atletas, médicos del deporte) promoviendo los principios del deporte como el juego limpio.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1. Historia de la Nutrición Deportiva 6 hrs. 1.1 Introducción de la materia y evaluación y diagnóstico grupal (1.5 hrs.) a) Antecedentes históricos de la nutrición deportiva (1.5 hrs.) b) Diferencia entre Actividad física y Deporte (1.5 hrs.) c) Diagnóstico individual y grupal de IMC y % de Grasa (1.5 hrs.) 2. Fisiología del Ejercicio 18 hrs a) Sistemas Energéticos (12 hrs.) b) Contracción muscular (3 hrs.) c) Adaptaciones fisiológicas en el ejercicio (3 hrs.) 3. Evaluación del Estado Nutricional del Deportista 6 hrs a) Kinantropometría aplicada al ejercicio físico, Antropometría y Somatotipo (1.5 hrs.) b) Evaluación Bioquímica (valores de referencia en el deportista) (1.5 hrs.) c) Evaluación Dietética (1.5 hrs.) d) Diseño de Dieta especial para inicio deportivo (1.5 Hrs.) 4. Teorías del entrenamiento aplicado al plan alimentario 6hrs. a) Conceptos básicos de teoría general del entrenamiento deportivo (Mesociclos, Macrociclos, etc) (1.5 hrs.) b) Hidratación y su importancia en Deportes de competencia (electrolitos, isotónicas e hipertónicas) (1.5 hrs) c) Nutrición en la etapa de preparación general en el deporte (45 min.) d) Nutrición en la etapa de preparación especial (Precompetencia) (45 min.) e) Nutrición en la etapa competitiva (45 min.) f) Nutrición en la etapa de transición (45 min.)

5.- Tendencias deportivas de moda 12 hrs.

- a).- Principios y sustento de las actividades deportivas de moda (1.5 hrs.)
- b) Paleolítico (3 hrs.)
- c) Insanity (3 hrs.)
- b) Cross Fit (3 hrs.)
- c) Otros (1.5 hrs.)

6.- Evaluación del rendimiento físico 8 hrs.

- a) Pruebas de evaluación físico deportiva (8 hrs.)

7.- Nutrición aplicada al deportista en edad escolar, adolescencia y adultos 6 hrs.

- a) Nutrición en la infancia y adolescencia en la actividad física y Deporte (1.5 hrs.)
- b) Nutrición en la mujer deportista (1.5 hrs.)
- c) Nutrición en el Atleta Master (1.5 hrs.)
- d) Nutrición en el deportista vegetariano (1.5 hrs.)

8.- Ergogénicos y anabólicos esteroides 6 hrs.

- a) Ergogénicos deportivos (3 hrs.)
- b) Uso y efectos adversos de los Anabólicos. (3 hrs.)

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

A través del curso taller se buscará implementar estrategias didácticas que permitan al alumno ser protagonista de su propio aprendizaje, estudio de casos, mapas mentales, aprendizaje basado en problemas reales.

Se anexa el apartado de Planeación e Instrumentación Didáctica, en el que se detallan las estrategias y las actividades de enseñanza y de aprendizaje (técnicas, actividades no presenciales, estudio auto dirigido, entre otras), así como recursos y materiales didácticos, laboratorios, uso de TIC's, y otros contextos de desempeño.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
1.- Adaptación del régimen alimentario al cambio del periodo de entrenamiento deportivo. 2.- Aplicación de la Kinantropometría. 3.- Demostración del gasto calórico y consumo calórico sobre bases cinéticas 4.- Reporte de aplicación de técnicas nutricias en el grupo de deportistas.	1.- Mostrar el desglose del método utilizando en la kinantropometría, así como nombrar los instrumentos utilizados. 2.- Dar a conocer los resultados, en exposiciones diferentes a: El grupo de compañeros de equipo, grupo multidisciplinario de la atención al deportista. 3.- Ponderar conclusiones ante los grupos de observación (Maestro y compañeros de equipo). 4.- Cotejará los diferentes resultados arrojados de las	1.- Los elementos de la competencia que proporciona esta materia se aplicara a deportistas de diferente característica y nivel de práctica deportiva realizada, utilizando el método, técnica e instrumentación más acorde y factible al lugar y condiciones del lugar y tiempo.

	diferentes técnicas utilizadas, demostrándolo claramente en gráficas. 5.- Dará seguimiento a los resultados, obteniendo una respuesta favorable para una retroalimentación tanto del grupo de compañeros de salón como al grupo de deportistas asesorado. 6.- Desglose del plan alimentario acorde y coherente al cambio de la periodización del entrenamiento.	
--	--	--

9. CALIFICACIÓN

Examen 30 % (3 evaluaciones parciales con valor de 10 % cada uno)
 Síntesis de contenido y exposiciones 20 % (10% contenido y 10 % Exposición).
 Prácticas de rendimiento físico 15%
 Modificación y alcances de peso ideales por objetivos como proyecto final 35%

10. ACREDITACIÓN

Acreditar con un mínimo de calificación de 60. Derecho a Calificación en Ordinario con un mínimo del 80% de asistencia y, en extraordinario, con un mínimo de 65% de Asistencia.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- 1.- MÁRQUEZ S., GARATACHEA N., (2010) Actividad Física y Salud, España. Editorial Diaz de Santos
- 2.- Brown Lee (2008) Entrenamiento de la Fuerza, España. Editorial Panamericana
- 3.- Heyward V. (2008) Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio, España. Editorial Panamericana
- 4.- Bean Anita, (2011) La Guía Completa de la Nutrición del Deportista, Barcelona España. Editorial Paidotribo
- 5.- Verkhoshansky Yury (2000) Super Entrenamiento, Barcelona España. Editorial Paidotribo
- 6.- Nutrición para la Salud y la Condición Física. Melvin. H. Williams Editorial Paidotribo 1ª Edición ISBN 8480195959
- 7.- Barrillo Villar "Nutrición en el Deportista" Ed. Desclee de Broker La Gran Enciclopedia Vasca 1990.
- 8.- Astrand Rodahal "Fisiología del Trabajo Físico. Ed. Panamericana 2ª Edición 1986
- 9.- Nutrición Humana y Dietética. Repullo Picasso Editorial Marban 2001.
- 10.- Fundamentos Teórico Prácticos de Nutrición y Dietética. J. Alfredo Martínez. Editorial Mc GrawHill Interamericana 1ª Edición.
- 11.- Nutrición y Dietética de Krause. L Kathleen Maban y Sylvia Escolt Stom 9ª Edición Editorial Mc GrawHill.
- 12.- Guía de Medicina del Deporte. Peter G Stokes Editorial CECSA.
- 13.- Fisiología Médica. William Ganong Editorial Manual Moderno.
- 14.- Fisiología Medica Guyton 8a Edición Editorial Interamericana.
- 15.- Nutrición en el Deporte. Anita Bea 2ª Edición Editorial Paidotribo.
- 16.- Alimentación y Nutrición en el Deporte. C. Craplet- P. Craplet Editorial HispanoEuropea.
- 17.- Secretos de la Nutrición. Ed. Interamericana.
- 18.- Superentrenamiento. Dr Yuri Ed. Paidotribo

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- 1.- Cetina A., Reyna R., Martínez M., (2000) Educación Física 1 En Forma para la Vida, España. Editorial Prentice Hall
- 2.- Cetina A., Reyna R., Martínez M., (2000) Educación Física 2 En Armonía Con Tu Cuerpo, España. Editorial Prentice Hall

- 3.- Cetina A., Reyna R., Martínez M., (2000) Educación Física 3 Movimiento Corporal Para El Futuro, España. Editorial Prentice Hall
- 4.- Guía de Nutrición de los Deportes de Resistencia. Denis Rich Editorial Hispano Europea.
- 5.- Nutrición Salud y Rendimiento Deportivo. P. Pujol-Amat. 2ª Edición Impreso en Barcelona.
- 6.- Medicina del Deporte. Enciclopedia. Intermed 1990.
- 7.- Medicina Deportiva. Enciclopedia. Iatros 1993.
- 8.- Fisiología del Deporte. Edward Fox. Editorial Médica Panamericana 7ª Edición.
- 9.- Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. N.G.Ozolin. Editorial Científico Técnica Ciudad de La Habana Cuba.
- 10.- Evaluación del Rendimiento Físico. Cesar Bravo Editorial Didáctica Moderna. 4ª Edición.
- 11.- Medicina Del Deporte. J. L. Nilo. Editorial Panamericana.
- 12.- Manual del Colegio Americano de Medicina del Deporte. Ed. Interamericana.
- 13.- Alimentacion y Fuerza Susan Kleiner Ed. Hispano Europea ISBN 8425513227
- 14.- Anabolicos, estimulantes y calmantes en la práctica deportiva
- 15.- Encyclopedia of Sport and Fitness Nutrition Liz Aplegate Phd Press New Cork 1st Edition
- 16.- Manuel de Antropometria Instituto Nacional de Ciencias Medicas y Nutricion Salvador Subirán Autores Luis Alberto Estrada y Col. 2ª Edicion 2004