



Universidad Guadalajara
 Centro Universitario del Sur
 Programa de Estudio

1. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

División

Ciencias de la Salud

Departamento

Promoción, Preservación y Desarrollo de la Salud

Academia

Ciencias de la Nutrición

Programa(s) educativo(s)

Licenciatura en Cultura Física y Deporte

Denominación de la unidad de aprendizaje:

Nutrición en la actividad física y el deporte

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Carga horaria global:	Valor en créditos:
I8787	32	32	64	6

Tipo de curso:		Nivel en que se ubica:	Prerrequisitos:
C = curso		Licenciatura	Ninguno
CL = curso laboratorio			
L = laboratorio			
P = práctica			
T = taller			
CT = curso - taller	X		
N = clínica			
M = módulo			
S = seminario			

Área de formación:

Básico Particular Obligatoria

Perfil docente:

- Domina los saberes y contenidos propios de la unidad de aprendizaje
 - Provoca y facilita aprendizajes, al asumir su misión no en términos de enseñar sino de lograr que los alumnos logren un aprendizaje significativo y sean críticos
 - Cuenta con la Licenciatura en Nutrición o en Cultura Física, egresado de la Universidad de Guadalajara, de preferencia con posgrado concluido o en proceso.
- Preferentemente con perfil del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP)

Elaborado por:

Actualizado por:

Mtro. José Luis Cabrera González LN. Alejandro Gaytán González Dra. Yolanda Fabiola Márquez Sandoval	Mtra. Ana Malintzin Gonzalez Martin
--	-------------------------------------

Fecha de elaboración:

Fecha de última
actualización:

Fecha de última
evaluación:

Fecha de aprobación por
Colegio Departamental:

11/02/16	09/06/2023	19/06/23	23/06/23
----------	------------	----------	----------

1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

En este curso se evalúa y adecua la actividad física o disciplina deportiva pertinente para cada etapa del ciclo de la vida integrando algunos aspectos nutricionales al individuo físicamente activo, con la adecuación del consumo energético en base al gasto para el mantenimiento de la salud por medio de hábitos de ejercitación.

2. OBJETIVO GENERAL

Poner en práctica, de manera reflexiva y a partir de sólidos conocimientos científicos, pedagógicos y didácticos, los programas oficiales de educación física considerando las culturas escolares, las características socio económicas del entorno y las necesidades y rasgos de los estudiantes en diferentes niveles educativos;

Diseñar, aplicar, promover y evaluar programas de actividad física y deporte orientados a la salud, en diferentes poblaciones y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos y saludables, como desde la rehabilitación, en colaboración con el profesional de la medicina;

3. CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS

El alumno será capaz de poner en práctica, de manera reflexiva y a partir de sólidos conocimientos científicos, pedagógicos y didácticos, los programas oficiales de educación física considerando las culturas escolares, las características socio económicas del entorno y las necesidades y rasgos de los estudiantes en diferentes niveles educativos;

Diseñará, aplicará, promoverá y evaluará programas de actividad física y deporte orientados a la salud, en diferentes poblaciones y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos y saludables, como desde la rehabilitación, en colaboración con el profesional de la medicina;

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Comprende los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano y aplica principios de nutrición que intervienen en la adaptación al esfuerzo en las actividades físicas y deportivas en diferentes edades y en diversas condiciones de realización.

5. SABERES:

Prácticos	<ul style="list-style-type: none">- Investiga y realiza búsquedas bibliográficas de elementos de la valoración nutrimental y de clasificación del deporte, incluyendo conceptos básicos definan las tareas asignadas al profesional de la Nutrición que se dedica a la asesoría del deportista, concluyendo en la síntesis y realización de un gráfico ilustrativo de los conceptos encontrados.- Establece pautas de Alimentación para distintas disciplinas deportivas.- Elabora una guía básica de Nutrición y/o corrige conductas de Alimentación inadecuadas.
------------------	--

Teóricos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende los conceptos básicos de la nutrición en el contexto de las ciencias de la educación física y el deporte. • Conoce los sistemas de energía del organismo y su funcionamiento durante la actividad física. • Distingue y comprende las distintas fuentes de energía del organismo y su empleo durante la actividad física. <p>Reconoce las ayudas ergogénicas nutricionales y sus aplicaciones.</p>
Formativos	<ul style="list-style-type: none"> • Trabaja en equipo. • Se prepara y dirige sus intervenciones hacia la sociedad con criterios científicos y de criterios de calidad. • Muestra una actitud reflexiva sobre sus propias concepciones y creencias.

6. CONTENIDO TEMÁTICO (TEÓRICO-PRÁCTICO)

1. Conceptos base y principios metabólicos de la nutrición en el deporte.
2. Hidratación en el deportista
 - 2.1 Pérdidas hídricas durante la práctica deportiva, en ambientes calurosos y en ambientes fríos
 - 2.2 Diseño del plan de rehidratación
3. Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento
 - 3.1 Dieta en etapa precompetitiva
 - 3.2 Dieta en etapa competitiva
 - 3.3 Dieta durante la etapa de recuperación
 - 3.4 Dieta durante la etapa de transición
 - 3.5 Régimen alimentario según períodos de entrenamiento
4. Evaluación del rendimiento físico-deportivo
 - 4.1 Gasto energético
 - 4.2 Rendimiento
5. Ayudas ergogénicas nutricionales y suplementos deportivos.
6. Nutrición aplicada a la actividad física en las diferentes etapas del ciclo de la vida.
7. Nutrición aplicada al deportista en las diferentes etapas del ciclo de la vida.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Discusión guiada
- Mapas conceptuales y otros organizadores de información
- Aprendizaje cooperativo
- Resolución de casos clínicos

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño
Elaboración de un mapa conceptual o diagrama del metabolismo energético durante la actividad física y el ejercicio.	Mapa conceptual individual donde se indiquen los nutrientes utilizados durante el ejercicio. Deberá responder qué nutrimento es más utilizado durante el ejercicio dependiendo su intensidad, tipo y duración. Deberá estar sustentado por al menos 5 fuentes bibliográficas. Se comentarán los resultados obtenidos en clase para retroalimentar.
Exposición de ayudas ergogénicas nutricionales y suplementos deportivos	Se expondrán por pares las ayudas ergogénicas más comunes en el ámbito deportivo y de ejercicio. La presentación responderá a las preguntas ¿Qué es?, ¿Cómo funciona?, ¿Cómo se toma?, ¿Es efectiva?, ¿Es dañina?, ¿Está permitido su uso? Se contará con 15

<p>Cuadro comparativo de las recomendaciones nutrimentales en el ejercicio</p> <p>Examen escrito</p> <p>Reporte de caso</p>	<p>minutos para exponer en el aula de clase para retroalimentación y discusión.</p> <p>Cuadro de forma grupal (4 integrantes) donde se enlistan las recomendaciones nutrimentales de macro y micronutrientes así como de ingestión de líquidos en los distintos tipos de ejercicio por intensidad (baja, alta, intermitente). Debe contar con al menos 10 referencias bibliográficas (al menos 6 artículos científicos originales en inglés).</p> <p>Un examen escrito individual que constará de 30 reactivos en los que además de cuestionamientos teóricos se incluyan cálculos de gasto energético, requerimientos de macronutrientes, plan de hidratación y periodización del alimento pre competencia.</p> <p>Seleccionar una persona que se ejercite regularmente o sea deportista para su cuidado alimentario-nutricional durante el semestre. Mínimo tendrán 3 sesiones de seguimiento. Se entrega un reporte escrito de la evolución del paciente al profesor y se presenta al grupo en 15 minutos al final del semestre para retroalimentar.</p>
---	---

9. CALIFICACIÓN

Examen de caso clínico	10%
Exposición ayudas ergogénicas	20%
Cuadro comparativo de recomendaciones nutrimentales	15%
Participación	10%
Tareas	10%
Examen	30%
Formación integral	5%
TOTAL	100%

10. ACREDITACIÓN

<p>Periodo ordinario. De conformidad con el artículo 20 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el Consejo General Universitario, se requiere:</p> <p>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y</p> <p>II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.</p>	<p>Periodo extraordinario. De conformidad con el artículo 27 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:</p> <p>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.</p> <p>II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.</p> <p>III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.</p>
---	---

	Se exceptúan de este caso las materias de orden práctico que requerirán la repetición del curso (Art. 23 RGEYPA).
--	---

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1. Rosenbloom C, Coleman E. Sport nutrition: a practical manual for professionals. Academy of Nutrition and Dietetics. Chicago. 5th edition, 2012.
 2. McArdle W, Katch F, Katch V. Sports and exercise nutrition. Wolters Klower. Philadelphia. 3th edition, 2013.
 3. Fink H, Burgoon L, Mikesky A. Practical applications in sports nutrition. Jones & Bartlett. Massachusetts. 2012.
 4. Melvin H Williams. Nutrición para la salud, condición física y deporte. Editorial McGrawHill Interamericana. México. 2006.
 5. Clark Nancy. La guía de nutrición deportiva: el mejor libro de nutrición para la gente activa. 2a. edición. Paidotribo. Barcelona, España 2006.
- Jose Antonio. Essentials of sports nutrition and supplements. Human Press. New Jersey. 2008.
- Peniche C, Bullosa B. Nutrición aplicada al deporte. McGraw Hill-Interamericana. México. 2011.
- González Gallego J. Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y doping. Madrid Díaz de Santos. 2006.
- Kirsh D. Programa físico y nutricional definitivo: el New York Body Plan. Ed Paidotribo. España. 2007.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Hunot C, Vizmanos B, Pérez A. Postura del Colegio Mexicano de Nutriólogos sobre Orientación en Actividad Física para la Prevención y Manejo de Enfermedades Crónicas en el Ciclo de la Vida asociadas con la Nutrición. Colegio Mexicano de Nutriólogos. México, 2006. ISBN 968 – 9179 – 01 – 2.
- C.A. Herrera-Amante y J.L. Cabrera González (2014). Validación del Método CNNCAD para la Predicción del Gasto Energético-Calórico por Factor de Entrenamiento y Actividad Física. PubliCE Lite. <http://g-se.com/es/nutricion-deportiva/articulos/validacion-del-metodo-cnncad-para-la-prediccion-del-gasto-energetico-calorico-por-factor-de-entrenamiento-y-actividad-fisica-1721>

12. RECURSOS COMPLEMENTARIOS (páginas web, MOOCs, plataformas, objetos de aprendizaje, etc.)

Uso de plataforma *Google Classroom* para compartir recursos y recolectar evidencias.

Firma:

Presidente de Academia

Vo. Bo.

Jefe de Departamento