

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS



**“Francisco García Salinas”
Área de Ciencias de la Salud
Unidad Académica de Enfermería
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**



**PROGRAMA EDUCATIVO
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**SEMESTRE
SEPTIMOSEMESTRE**

**CICLO ESCOLAR
Agosto-Diciembre 2018**

**UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADORA
Nutrición y Deporte**

**Elaborado por:
José Israel Ayala Aguilera**

Fecha de elaboración: **Enero 2014**
Última Actualización: **Enero 2017**

PERFIL PROFESIONAL DEL LICENCIADO EN NUTRICIÓN:

El Licenciado en Nutrición es un profesional capaz de brindar atención nutricional a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad; de administrar servicios y programas de alimentación y nutrición; de proponer, innovar y mejorar la calidad nutricional y sanitaria de productos alimenticios.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA UDI

Nombre de la materia: Nutrición y Deporte

Perfil docente: Licenciado en Educación física o Licenciado en Nutrición con maestría en ciencias del ejercicio y Doctorado

Unidad Académica: Enfermería

Programa Académico:
Licenciatura en Nutrición

Clave:

Área de conocimientos en el plan de estudios: Transversal

Es factible para integrar asuntos de transversalidad: Si

Ciclo semestral: Agosto – Diciembre 2018

Orientación: Teórica Práctica

Carácter: Obligatoria Optativa

Modalidad de trabajo: Teórico Práctico

Valor en créditos:

Página web de la materia:

Horas teoría: 2 hs/sm

Horas Práctica: 2

Profesores que imparten la UDI: José Israel Ayala Aguilera

Prerrequisitos para cursar la UDI: Haber cursado la UDI de ejercicio en el ciclo vital, Actividad Física y salud, nutrición en el ciclo vital, Evaluación del cuidado nutricional y Ejercicio Físico y rehabilitación

Fundamentación y descripción de la UDI: Dentro de las posibilidades profesionales del nutriólogo, se encuentra la atención oportuna y adecuada a pacientes con características especiales, que buscan en la alimentación un elemento que les permita alcanzar una forma deportiva de mayor nivel, logrando con ello tener una ventaja ante las características específicas de cierta actividad deportiva.

Contribución al perfil de egreso y valores : Amplia su conocimiento para brindar atención nutriólogica a individuos que practican alguna actividad físico-deportiva y así innovar y mejorar la calidad nutricional y de salud de personas activas orientado a actividades cíclicas, acíclicas al igual que individuales y colectivas, según las características del mesociclo en el que se encuentren.

Objetivo terminal de la UDI: *Establecer estrategias nutricionales según el período de entrenamiento que se encuentre el deportista, sin dejar de lado las características específicas del tipo de deporte.*

Distribución de contenidos de la UDI

Bloque I:

Tema 1. Periodización del entrenamiento y alimentación

-Periodos del entrenamiento:

Preparatorio

Precompetitivo.

Competitivo.

De transito

Trastornos de la conducta alimentaria en el deportista, Entrenamiento deportivo y control de gasto calórico.

Bloque Dos: Ayudas ergogénicas

Sistemas y Sustratos energéticos.

Definición

Clasificación

Diferencia con ergolíticos

Sustancias dopantes

Hidratación deportiva.

Bloque tres: Evaluación de la condición física y la composición corporal

Elementos de la condición física y su implicación en el rendimiento.

Pruebas Físicas de valoración de la aptitud física.

Análisis de la composición corporal y biomecánica deportiva

Somatotipos de acuerdo a la disciplina deportiva

Estrategias de enseñanza:

Estrategias de aprendizaje:

BLOQUE 1

Presentación de programa

Se da a conocer que es la Periodización del entrenamiento y la implicación de la alimentación en los periodos del entrenamiento, divididos en Preparatorio, precompetitivo, competitivo y de tránsito, para analizar las características de cada uno de ellos, sus implicaciones en la forma deportiva del individuo.

Se investigan y se presentan los conceptos relacionados con un Trastorno de la conducta alimentaria en el deportista, desmitificando la idea de que quien practica deporte, es un individuo sano, utilizando test validados, se determina la condición psicológica del deportista.,

Evaluación del entrenamiento deportivo y control de gasto calórico.

BLOQUE 2

Se analiza la definición del concepto Sistemas y Sustratos energéticos, su implicación con el rendimiento y su impacto en la dieta del deportista según la disciplina deportiva.

Investiga la definición de ayuda ergogénica, como este concepto impacta en la posibilidad de mejorar la forma deportiva en el individuo que práctica deporte. Se hace un análisis de la clasificación de las ayudas ergogénicas, para establecer su uso adecuado y no interfiera con la reglamentación actual.

Establecer la diferencia entre ergolíticos y ergogénicos, estableciendo que es lo que implica cada uno de estos conceptos en el rendimiento del deportista.

Conoce las sustancias dopantes, sus efectos secundarios, las implicaciones en el deporte y la posible descalificación del deportista por ellas.

Investiga y determina la importancia de la Hidratación deportiva, en el rendimiento del deportista, la diferencia de las bebidas rehidratantes (isotónica, hipotónica e hipertónica) y su impacto a nivel metabólico.

BLOQUE 3

Inicia con el reconocimiento de la evaluación de la condición física y la composición corporal, como estos dos conceptos se vinculan tanto que se vuelven referentes uno de otro para un mejor rendimiento deportivo.

Se exponen los elementos de la condición física, la implicación de los sustratos y sistemas energéticos en el desarrollo de las capacidades y la necesidad de incrementarlas para alcanzar la forma deportiva. Para ello se analiza la importancia de generar pruebas Físicas de valoración de la aptitud física y determinar el nivel de mejorar de las mismas en el deportista.

Posteriormente se pasa al análisis de la composición corporal y su implicación en la biomecánica deportiva al igual que su impacto en la forma deportiva de acuerdo a la disciplina deportiva para generar un rendimiento mayor. Para ello se exponen los somatotipos de diferentes deportistas de acuerdo a la disciplina deportiva

Recursos y materiales empleados:

Aula equipada,
Presentaciones electrónicas,
Instalaciones deportivas,
Laboratorio de Cultura Física y Deporte,
Uniforme deportivo,
Biblioteca,
Centro de computo,
Implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos, aparatos de musculación).

Criterios de evaluación

ELEMENTOS A EVALUAR	%	DESCRIPCIÓN
---------------------	---	-------------

Asistencia 100% de asistencia para acreditar, con 90% de asistencia deberá presentar examen ordinario y promediar con la calificación que se obtuvo en el semestre para su calificación final, por no cumplir la asistencia.

Proyectos de intervención:

- 1.- Manual de prácticas de la materia.
- 2.- Diseño de un plan general de periodización deportiva.
- 3.- perfil antropométrico de un deportista y sus orientaciones alimenticias de acuerdo al periodo de entrenamiento.
- 4.- Evaluación de la aptitud física según capacidades de un deportista.
- 5.- Proyecto de intervención en deportes individuales y de conjunto.

Bibliografía (5 años de vigencia, formato APA)

Bibliografía básica:

Carranza, L., Hernández, G, López, R., et al (2015). "Estudios contemporáneos asociados al entrenamiento y rendimiento deportivo". UANL, ISBN: 978-607-27-0493-0.

Burke, L., (2017). "Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico". Ed. Panamericana. ISBN: 978-84-9835-195-8

Palavecino, N., "Nutrición para el alto rendimiento". Libro en red.

Bibliografía complementaria:

Moro, C. (2003). "Nutrición de alto rendimiento en deporte. Guía práctica de alimentación". ISBN: 978-84-607-6310-9

Senardoi, D., (2013). "Nutrición deportiva avanzada". Ed. Tutor. ISBN: 978-84-7902-947-0.

Senardoi, D., (2001). "Nutrición para deportistas de alto nivel. Guía de alimentos líquidos". ISBN: 978-84-255-1402-9