

Licenciatura: NUTRICION

Modalidad: Escolarizada

Materia: NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Cuatrimestre: 7°

Clave: P-LNU701

Horas: 4

OBJETIVO:

El alumno será capaz de comprender las necesidades nutricionales que presenta el deportista y utilizará los medios nutricios adecuados para mejorar el rendimiento.

S	CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4
1	PRESENTACIÓN	UNIDAD 1 ANTECEDENTES SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DENTRO DEL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN DEL ATLETA COMO FENÓMENO BIOPSIOSOCIAL.	1.1. Conceptos básicos de la nutrición en el deporte	1.2. Conceptos y terminología del deporte.
2	1.3. La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios.	1.3. La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios.	1.4. Mitos de la nutrición del deporte.	1.5. Hidratación en el deportista
3	1.5. Hidratación en el deportista	1.6. Diseño del plan de rehidratación	1.6. Diseño del plan de rehidratación	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO
4	EXAMEN 1a. UNIDAD	UNIDAD 2 NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y SU RELACIÓN CON LA BIOQUÍMICA.	2.1 Parámetros bioquímicos.	2.1 Parámetros bioquímicos.
5	2.2 Metabolismo energético.	2.3 Factores que regulan las funciones corporales durante la actividad Física.	2.3 Factores que regulan las funciones corporales durante la actividad Física.	2.4 Nutrición en la actividad física y deporte y su relación con la fisiología del ejercicio.
6	2.4 Nutrición en la actividad física y deporte y su relación con la fisiología del ejercicio.	2.5 Necesidades nutricionales según el tipo de entrenamiento.	2.5 Necesidades nutricionales según el tipo de entrenamiento.	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO

7	EXAMEN 2a. UNIDAD	UNIDAD 3 ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA	3.1 Composición corporal deportiva.	3.1 Composición corporal deportiva.
8	3.2 Biotipo y Proporcionalidad.	3.2 Biotipo y Proporcionalidad.	3.3 Antropometría aplicada al deportista	3.3 Antropometría aplicada al deportista
9	3.3 Biotipo y Proporcionalidad.	3.4 Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.	3.4 Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.	3.4 Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.
10	3.5 Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.	3.5 Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.	3.5 Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO
11	EXAMEN 3a. UNIDAD	UNIDAD 4 EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO.	4.1 Gasto energético.	4.2 Rendimiento.
12	4.3 Nutrición aplicada al deporte de niños, adolescentes, adultos y tercera edad.	4.4 Apoyo ergogénicos nutricionales	4.5 Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes.	4.5 Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes.
13	4.6 Doping	4.6 Patologías en deportistas	4.7 Nutrición en la rehabilitación y restauración de la salud	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO
14	EXAMEN FINAL			

ACTIVIDADES EN EL AULA PERMITIDAS:	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Conducción Docente, manejo de Esquemas, Conceptos Básicos y Referentes Teóricos (Pizarron) 2.-Estructuración de Reportes de Lectura y Fichas de Trabajo; uso de Medios Audiovisuales. (Pantalla). 3.-Realizar Lecturas de Referencias Bibliográficas Sugeridas y Adicionales para generar Lluvia de Ideas. 4.-Propiciar Actividades de Interes dentro del Proceso de Enseñanza - Aprendizaje para generar Investigaciones. 5.-Vinculación de la Materia con Casos Prácticos y Reales que se puedan sustentar teoricamente.
---	---

ACTIVIDADES NO PERMITIDAS:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exámenes Orales. 2. Exposiciones como Evaluacion. 3. Exposiciones.
-----------------------------------	---

CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION Y ACREDITACION.	
Trabajos Escritos	10%
Actividades aulicas	20%
Actividades en Plataforma Educativa	20%
Examen	50%
Total	100%
Escala de calificación	7- 10
Minima aprobatoria	7