

## Nutrición en la actividad física y el deporte





## **Presentación del Profesor**

L.N Julibeth Martínez Guillén

## **Presentación de la materia**

**Nombre:** Nutrición en la actividad física y el deporte

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

**Presentación del programa:** A continuación se presenta



## UNIDAD I

### **ANTECEDENTES SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DENTRO DEL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN DEL ATLETA COMO FENÓMENO BIOPSICOSOCIAL.**

- 1.1. Conceptos básicos de la nutrición en el deporte
- 1.2. Conceptos y terminología del deporte.
- 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
- 1.6. Diseño del plan de rehidratación

## UNIDAD 2

### NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y SU RELACIÓN CON LA BIOQUÍMICA.

2.1 Parámetros bioquímicos.

2.2 Metabolismo energético.

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.

2.5 Necesidades nutricionales según el tipo de entrenamiento.

## UNIDAD 3

# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

3.1 Composición corporal deportiva.

3.2 Biotipo y Proporcionalidad

3.3 Antropometría aplicada al deportista.

3.4 Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.

3.5 Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.

## EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO.

4.1 Gasto energético.

4.2 Rendimiento.

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.

4.6 Doping 4.6 Patologías en deportistas

4.7 Nutrición en la rehabilitación y restauración de la salud

## **Criterios de evaluación:**

- **Examen 50%**
- **Foros 30%**
- **Actividades en plataforma educativa 20%.** Encuentran los criterios de evaluación en plataforma en el apartado de recursos

Nota: Escala de calificación del 7 al 10, mínima aprobatoria 7.

**Recursos de la materia:** Portada Institucional y requisitos de los trabajos. Formato de diapositivas para exposiciones.

**Bibliografía básica.** Entregar la bibliografía según formato APA.