

Licenciatura:	NUTRICION	Materia:	NUTRICION DEPORTIVA	Clave:	LNU701
Modalidad:	ESOLARIZADO	Cuatrimestre:	7°	Horas:	4

OBJETIVO:

El alumno comprenda los conceptos básicos del deporte y como deberá de ser la alimentación de los atletas; así mismo conocer los tipos de ayudas ergogénicas.

S	CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	ACTIVIDADES EN PLATAFORMA
1	UNIDAD I HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA	ENCUADRE	1.1 La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios	1.2 Conceptos y terminología del deporte. 1.3 Mitos de la nutrición del deporte	
2	1.4 Hidratación en el deportista 1.5 Bebidas hipotónicas 1.6 Bebidas isotónicas 1.7 Bebidas hipertónicas	1.8 Diseño del plan de rehidratación Bioquímica del deporte 1.9 Metabolismo de carbohidratos	1.10 Metabolismo de lípidos	1.11 Metabolismo de nitrógeno	
3	1.12 Biosíntesis de Aminoácidos	1.13. Recambio proteico	1.14 Catabolismo de aminoácidos	RETROALIMENTACIÓN DE CONTENIDO	
IEI	EXAMEN 1er. Parcial	UNIDAD II VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS 2.1 Parámetros bioquímicos	2.2 Metabolismo energético	2.3 Eficiencia energética	
5	2.4 Vía anaeróbica	2.5 Vía aeróbica	2.6 Consumo de oxígeno	2.7 Umbral anaeróbico	
6	2.8 Umbral aeróbico	2.9 Zona de transición aeró-anaeróbica	2.10 Tipos de entrenamiento aeróbicos 2.11 Tipos de entrenamiento anaeróbicos	RETROALIMENTACIÓN DE CONTENIDO	

7	EXAMEN 2do. Parcial	UNIDAD III ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESISTENCIA) 3.1 Antropometría aplicada al deportista.	3.2 Protocolo para la medición antropométrica 3.3. Pliegues cutáneos	3.4. Composición corporal 3.5. Biotipo y Proporcionalidad	
8	3.6 Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento. 3.7 Demanda energética	3.8 Sistema de fosfágeno (fosfato de creatina)	3.9 Alimentación pre competencia 3.10 Alimentación durante competencia	3.11 Alimentación post competencia	
9	3.12 Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad	3.13 Recomendaciones de hidratos de carbono para atletas de potencia, fuerza o velocidad	3.14 Recomendaciones de proteínas	3.15 Recomendaciones de grasa	
10	3.16 Construcción de masa magra (músculo)	3.17. Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia	3.18 Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.	RETROALIMENTACIÓN DE CONTENIDO	
11	EXAMEN 3er. Parcial	UNIDAD IV Evaluación del rendimiento físicodeportivo. 4.1 Gasto energético	4.2 Rendimiento	4.3 Reserva de glucógeno	
12	4.4 Nutrición aplicada al deporte de niños, adolescentes, adultos y tercera edad.	4.5 Apoyo ergogenicos nutricionales	4.6 Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes.	4.7 Relevancia de los suplementos dietéticos	
13	4.8 Ingesta de suplementos dietéticos por los deportistas	4.9 Doping 4.10 Patologías en atletas	4.11 Lesiones en atletas	RETROALIMENTACIÓN DE CONTENIDO	

ACTIVIDADES EN EL AULA PERMITIDAS:	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 Interés dentro del Proceso de Enseñanza - Aprendizaje para generar Investigaciones. 5.-Vinculación de la Materia con Casos Prácticos y Reales que se puedan sustentar teóricamente. 6.- 2 Exposiciones durante el Cuatrimestre.
---	--

ACTIVIDADES NO PERMITIDAS:	1. Exámenes Orales. 2. Exposiciones como Evaluación. 3. Improvisaciones.
-----------------------------------	--

SUGERENCIA BIBLIOGRAFICA				
No	TIPO	TITULO	AUTOR	EDITORIAL
1	Libro	Fundamentos de medicina nutrición y deporte para las investigaciones.	Herman Veles	El ateneo
2	Libro	Nutriología medica nutrición en la actividad física	Ana Berta Perez Lizaur	Panamericana
3	Libro	Micronutrients and physical activity to maximize bone mass during growth. Food. Nutrición and deporte.	Riona	Panamericana

SUGERENCIAS DE VIDEOS ACADEMICOS				
No	TIPO	TITULO	LINK	AUTOR
1	Video	Alimentación Pre-, Post- y durante la competición (Hidratos de carbono)	https://www.youtube.com/watch?v=H04-NwKrik0	Alvaro Molinos
2	Video	VIAS ENERGETICAS ¿Aeróbico/Anaeróbico? - EXPLICACION FACIL Y ACTUALIZADA	https://www.youtube.com/watch?v=N3pYVJ8Hh5k	Pablo Pizzurno
3	Video	UMBRALES AEROBICO Y ANAEROBICO: COMO APLICAR A TU DEPORTE	https://www.youtube.com/watch?v=xR0UG3v3Nw0	Ciencia y Deporte

CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION Y ACREDITACION.	
Actividades aulicas	10%
Actividad en Plataforma Educativa	30%
Examen	60%
Total	100%
Escala de calificación	7- 10
Minima aprobatoria	7

NOTA:	En la planeación los exámenes aparecen siempre en día lunes, pero dependerá de la programación de la subdirección académica, y en esa semana se podrán hacer los cambios necesarios.
--------------	--