Perfil Profesiográfico

E*s un profesionista capaz de evaluar el estado nutricional de la población a nivel colectivo e individual, administrar programas de alimentación, nutrición y educación, realizar investigación en estas áreas, e integrarse a equipos multidisciplinarios para incidir significativamente en la situación alimentaría nutricia, mediante acciones de prevención, promoción y atención.*

1.- IDENTIFICACIÓN DEL CURSO.

Centro Universitario de la Costa Sur.

2.- DEPARTAMENTO.

Ciencias de la Salud y Ecología Humana.

3.- ACADEMIA.

Nutrición.

4. NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE / MATERIA.

Cuidado Alimentario Nutricio en la Actividad Física y el Deporte.

4.1- ÁREA DE FORMACIÓN:

Básico particular obligatoria.

CLAVE	TIPO	HRS. TEORÍA	HRS. PRACTICA	HRS. TOTALES	CRED.	PRERREQUISITO
I8849	Curso-Taller	34	34	68	7	Proceso Alimentario Nutricio en el Ciclo De la Vida (18842)

5.- ELABORADO POR:

Mtro. José Luis Cabrera González LN. Alejandro Gaytán González
Dra. Yolanda Fabiola Márquez Sandoval LN. Aida Cordero Muñoz
Referencia tomada del Programa Asignatura: Cuidado Alimentario Nutricio en la Actividad Física y el Deporte de CUCS. Actualizado por: L.N. Eva Patricia Barragán Avalos.

6.- FECHA DE ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN.

Junio 2018.

7.- NOMBRE DEL PROFESOR:

L.N. Eva Patricia Barragán Avalos.

8.- FORMACIÓN ACADEMICA.

Licenciatura en Nutrición.

9.- EXPERIENCIA PROFESIONAL.

- Atención nutricional en consulta externa.
- Académico del CUCSUR.

10.- PERFIL DOCENTE.

El docente de la Licenciatura en Nutrición del área Deportiva debe ser una profesional de ciencias de la salud con experiencia y conocimientos en nutrición deportiva que domine los saberes y contenidos propios de la materia, para que de esta manera provoque y facilita el aprendizaje, asumiendo su misión no en términos de enseñar, sino de lograr que los alumnos logren un aprendizaje significativo y sean críticos.

Que tenga perfil de programa de mejoramiento de profesorado (PRODEP) o aspire a obtenerlo y pertenezca o aspire al Sistema Nacional de Investigación (SNI).

11.- PRESENTACION Y FUNDAMENTACION.

En este curso se evalúa, interpreta, diagnostica y prescribe nutricionalmente al individuo físicamente activo, con la adecuación del consumo energético en base al gasto calórico generado por dicha actividad física, en sujetos que pueden encontrarse en diversos niveles como de inducción a la actividad física o al mantenimiento de la salud, por medio de hábitos de ejercitación, e incluso al alto rendimiento de diferente categoría, que puede ser desde baja a alta competitividad.

Tiene sustento en la evaluación del estado nutricio al mismo que este curso establece las bases para realizar las prácticas en este campo de la actividad física y deporte.

Al cursar la materia de Cuidado Alimentario Nutricio en la Actividad Física y el Deporte se adquieren los conocimientos teórico-prácticos para reconocer la diferencia entre tratar con una persona que comienza con la actividad física como parte de su vida y un deportista de elite y de esta manera darle el requerimiento adecuado para una nutrición optima y un excelente desempeño.

Se desarrollan habilidades y destreza para mantenerse activo, fomentando la responsabilidad, la equidad, honestidad y el respeto en la práctica de la actividad física y el deporte.
También se valora la importancia de la práctica constante de la actividad física para un estilo de vida saludable.

Todas las actividades se realizan con un alto sentido de responsabilidad, disciplina y respeto a sus compañeros. Desarrollan habilidad para el trabajo en equipo con capacidad de análisis, síntesis y juicio crítico.

12.- UNIDAD DE COMPETENCIA.

Comprende y se aplica oportunamente el abordaje nutrimental integral mediante el proceso de cuidado nutricional en los individuos físicamente activos y deportistas, para promover un estilo de vida saludable, así como un óptimo rendimiento físico deportivo, con una actitud humanística y de servicio, calidad y ética profesional.

Integrar el conocimiento teórico práctico, actuando con responsabilidad, respeto, disciplina y ética, teniendo como meta la excelencia educativa e interactuando de forma multidisciplinaria como parte del equipo de salud.

13.- COMPETENCIA(S) DEL PERFIL DE EGRESO.

Profesionales

Evalúa el proceso alimentario-nutricio del individuo, las familias y la sociedad, con una visión integral a través de la aplicación del método clínico, epidemiológico, sociocultural y ecológico para el análisis del proceso salud-enfermedad, considerando aspectos biológicos, socioeconómicos, culturales y psicológicos, respecto a la conducta alimentaria; aplica metodologías pedagógico-didácticas en procesos formativos y/o de capacitación de recursos humanos en alimentación y nutrición, así como en la educación de individuos, familias y sociedad, actuando con ética y respeto a la identidad cultural, en escenarios formales y no formales.

Socioculturales

Se compromete con el ejercicio de su profesión, considerando aspectos éticos-normativos aplicables en la atención de la salud, respetando la diversidad de los individuos, con apego a los derechos humanos, respondiendo con calidad a las demandas laborales, profesionales y sociales; Integra los conocimientos adquiridos aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad y considerando aspectos biológicos, históricos, sociales, culturales y psicológicos propios del individuo o de las poblaciones.

Desarrolla la capacidad de participar, dirigir e integrarse a grupos colaborativos multi, inter y transdisciplinarios, con una actitud de liderazgo democrático.

Técnico-Instrumentales

Comprende y utiliza tecnologías de la información y comunicación (oral y escrita) apropiadas en todas las áreas de su desempeño, con ética, responsabilidad y visión humanística, en el contexto profesional y social; Aplica habilidades de lecto-comprensión en inglés para su formación y actualización continua, así como de redacción y comunicación básica en ese idioma.

14.-ATRIBUTOS O SABERES.

SABERES	
Teóricos	• El entorno deportivo y su historia de cada deporte que se intervenga. • Conceptos básico para un buen desempeño de la materia • Mitos sobre la nutrición y el deporte • Métodos adecuado para una correcta hidratación • Manejo de frecuencia cardiaca para un mejor rendimiento deportivo • Sistemas de producción de energía con relación a las diferentes tipo de deportes • Valoración de somatotipo y clasificación • Evaluación del rendimiento físico deportivo • Alimentación adecuada en las diferentes etapas de entrenamiento de la actividad física. • Uso de suplementos alimenticios y su relación con el deporte • Conocimiento de sustancias que presentan doping positivo en un deportista
Prácticos	• Establecer una relación adecuada del nutriólogo-deportista-escenario. • Uso correcto del somatotipo en diferentes disciplinas deportivas • Prescribir su plan alimentario y adaptarlo a las diferentes etapas de su entrenamiento • Indica las recomendaciones oportunas de alimentación de acuerdo a la actividad física o deporte que realizan los individuos, familias y poblaciones. • Considerar las ayudas ergogénicas aplicando la eficacia, seguridad y

	legalidad en cada uno de ellos
Formativos	• Promover en deportistas y nutriólogo la actitud de Juego Limpio y el derecho al deporte en la asesoría nutrimental • Fomentar en el nutriólogo el beneficio de la activación física • Motivar el autoaprendizaje cooperativo grupal • Promover una actitud científica en la resolución de cada caso • Promover el respeto, nutriólogo-deportista, nutriólogo-entrenador y padres de familia

15.- CONTENIDO TEORICO – PRÁCTICO.

I.- Introducción a la nutrición para la salud, condición física y deporte
1.1 Ejercicio y condición física relacionada con la salud
1.2 Nutrición y condición física relacionada con la salud
1.3 Nutrición ejercicio y condición física relacionada con el deporte

II.- Charlatanería nutricional en la salud y el deporte
2.1 Mitos sobre la Nutrición y el Deporte

III.- Hidratación en el deportista
3.1 Que es electrolito, cuales son los más importantes para una correcta hidratación y función de cada uno
3.2 Perdida de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva en ambientes caluroso
3.3 Remplazo de líquidos carbohidratos y electrolitos
3.4 Diseño de plan de rehidratación antes, durante y después de una competencia

IV.- Nutrición en la actividad física y el deporte y su relación con la bioquímica
4.1 Sistemas de energía humana
4.2 Almacenamiento de la energía en el cuerpo

V.- Evaluación del rendimiento físico – deportivo
5.1.1 Metabolismo energético humano durante el reposo
5.2 Metabolismo energético humano durante el ejercicio

VI.-Frecuencia Cardiaca Máxima VO2 Max
5.1 Diferentes formas de sacar la frecuencia según Tanaka, Karvone y FC Blanco
5.2 Tabla de intensidad para manejo correcto de frecuencia cardiaca

VII.- Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista
7.1 Composición Corporal por disciplina deportiva
7.2 Somatotipo y somatocarta

VIII.- Adaptación del régimen alimentario en las diferentes etapas de entrenamiento (Recomendaciones para una mejor capacidad física)

8.1 Dieta durante el entrenamiento
8.2 Dieta en etapa pre competitiva
8.3 Dieta durante la competencia
8.4 Dieta después de la competencia
8.5 Lineamientos importantes para una mejor nutrición

IX.- Suplementos y ergogénicos nutricionales en el desempeño deportivo
9-1 Suplementos nutricionales y salud
9.2 Suplementos nutricionales y desempeño deportivo

X.- Doping
10.1 Que es, para que se utiliza
10.2 Que sustancias se consideran doping positivo y reacciones secundarias
10.3 Métodos utilizados para una realización correcta el doping

XI.- Mantenimiento y pérdida de peso con nutrición y ejercicios adecuados
11.1 Lo básico para el control de peso
11.2 Modificación de la conducta alimentaria
11.3 Modificaciones dietéticas

16.- TAREAS O ACCIONES.

1.-Investigación bibliográfica de conceptos como salud, condición física y deporte
2.- Investigación bibliográfica y de campo sobre charlatanería y mitos nutricionales
3.- Investigación bibliográfica sobre hidratación y poner en práctica los lineamientos aprendidos
4.-Investigación bibliográfica sobre sistemas energéticos y poner en práctica los lineamientos aprendidos
5.-Investigación bibliográfica sobre frecuencia cardiaca y poner en práctica el uso correcto de las zonas para un mejor rendimiento en diferente disciplinas deportivas
6.- Realizar un taller de evaluación Antropometría física aplicada al deportista.
7.- Utilización correcta de la somatocarta en los diferentes disciplinas deportivas
8.- Adaptar el régimen alimentario a los cambios del período de entrenamiento
9.- Evaluar el rendimiento Físico a un deportista, activo físicamente y un sedentario
10.-Revisar en las listas del COI los ergogénicos permitidos y prohibidos
11.- Aplicar encuestas sobre los suplementos más utilizados en diferentes deportes y con que objetivo
12.- Exposición de temas sobre el Doping.

17.- CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS.

Centro Universitario.
Prácticas de Campo.
Vida personal y actividades cotidianas.

18.- ACREDITACIÓN.

- De conformidad a lo que establece el Capítulo IV en los artículos 19 al 22 y Capítulo V en los artículos 23 al 29, del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara.

- El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.
- Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y asistencia a la institución de prácticas profesionales.
- El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Esta unidad de aprendizaje no cuenta con examen extraordinario, por lo cual si el alumno no acredita el curso en periodo ordinario deberá repetirlo..

19.- EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE.

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CONTEXTO DE APLICACIÓN
Tareas de Investigación	Se evalúa que la tarea este en tiempo y forma, a mano o en computadora según se requiera, con citas bibliográficas actualizada y en la fecha acordada sin excepción de prórrogas.	Aula
Exposiciones en equipo	Al inicio del semestre se asigna un tema a exponer. El equipo presentara su tema en la fecha asignada, la exposición debe traerla preparada, estudiada y con referencia bibliográfica actualizada, debemos de mostrar pertinacia de información, revisando ortografía y evitando la saturación de texto en su presentación, puede utilizar imágenes y/o diagramas. El equipo tomara una clase para su exposición de su tema retroalimentándola con una dinámica recreativa, llevando el materia necesario para dicha actividad. El equipo debe realizar unas preguntas sobre su tema, para aplicarlas al final de la dinámica. Y por último se debe entregar una carpeta con un resume del trema expuesto el mismo día de su presentación y mandarla por vía electrónica a los alumnos	Aula y Unidad Deportiva
Trabajo Final - Manual	Se le pide al alumno un Manual que incluye los siguientes temas: conceptos básicos, sustancias para el aumento de masa muscular, sustancias para el aumento de energía corporal, sustancias para el control de peso corporal, hidratación y doping. Esto se entrega de manera digital o engargolado como se prefiera, se asigna una fecha de entrega y es necesario para poder presentar el último examen. El manual consta de diferentes parámetros, los cuales tienen una cierto porcentaje para su evaluación.	Aula
Actividad de aprendizaje	Al inicio de la clase se hacen preguntas de manera aleatoria para observar que el tema anterior haya quedado entendido y se registran como participación, esto es de manera individual	Aula
Participación en clase	Al inicio de la clase se hacen preguntas de manera aleatoria para observar que el tema anterior haya quedado entendido y se registran como participación, esto es de manera individual	Aula
Participación en dinámicas de	Para estas dinamizas se asignan días y lugares determinados para su realización y son con el fin de poner en práctica lo	Diferentes lugares para la realización deportiva

Activación Física (Deportivas)	aprendido en el aula y de esta manera se observa la condición física de cada alumno. Las prácticas a realizar son: pilates, bailes de salón, aeróbicos en banco, spinning, taekwondo, natación insanity, kick boxing, crosfit y artes marciales mixtas. Para estas es necesaria llevar ropa y zapatos (tenis) cómodos obligatoriamente y pulsometro marca polar.	
Actitud y Disciplina en prácticas deportivas	Se hace por medio de la evaluación de una rúbrica donde se califica que alumno que tenga puntualidad, respeto, tolerancia y entusiasmo por las diferentes actividades deportivas.	Diferentes lugares para la realización deportiva
Evaluación Teórica	Se realizaran dos exámenes en el semestre utilizando preguntas abiertas, opción múltiple, relacionar columnas y resolución de casos clínicos.	Aula

20.- PRÁCTICAS, VIAJES DE ESTUDIO Y SALIDAS DE CAMPO PROGRAMADAS.

PRACTICA	TIPO	FECHA
CODE	Práctica	
Gimnasio Ecológico	Práctica	
Jornadas Deportivas	Práctica	
Encuentro Deportivos Intercarreras	Práctica	

21.- CALIFICACIÓN

CRITERIO	PORCENTAJE
Exámenes	30%
Trabajo Final – Manual	20%
Tareas	10%
Exposiciones en clases	15%
Participación y Dinámicas deportivas	20%
Actitud y Disciplina	5%

22.- BIBLIOGRAFÍA BÁSICA.

No.	ISBN	TITULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICION	EDITORIAL	CLASIFICACION
1	970105394X	Nutrición para la salud, condición física y deporte	Melvin H. Williams	Segunda edición, 2006	McGraw-Hill/Interamericana	612.3WIL 2006
2	9788499100920	La guía completa de la nutrición del deportista	Anita Bean	Cuarta edición, 2011	Paidotribo	612.3 BEA 2011
3	9788499100470	La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark	Nancy Clark	Segunda edición, 20101	Paidotribo	612.3 CLA 2010
4	8479787708	Nutrición en el deporte:	González Gallego,	Primera edición, 2006	Díaz de Santos Fundación	613.2 GON 2006

		ayudas ergogénicas y dopaje	Javier		Universitaria Iberoamericana	

23.- BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA.

No.	ISBN	TITULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICION	EDITORIAL	CLASIFICACION
1	9788445823774	Nutrición y Dietética Clínica	Salas-Salvadó, Jordi	Barcelona España	Elsevier España	615.854 NUT 2014
2	9786074484250	Nutrición Clínica	Téllez Villagómez, María Elena	México, D.F.	El Manual Moderno	615.854 NUT 2014
3	9788498358674	Manual de Nutrición Clínica	Ortega Anta, Rosa María	2ª. Edición 2015, Madrid	Médica Panamericana	613.2 SAL 2014
1	84-7978-770-8	Ayudas ergogénicas y dopaje	Javier González Gallego Pilar Sánchez Collado José Mataix Verdú	España, 2006	Diaz de Santos	----------

24. LIBROS, ARTÍCULOS O REFERENCIAS EN OTRO IDIOMA

No.	ISBN	TITULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICION	EDITORIAL	CLASIFICACION
1	9780736079624	Sport nutrition: an introduction to energy production and performance.	Jeukendrup, A.; Gleeson, M.	2010 No.Ed.2 pp.488 pp. ref.many	Jeukendrup, A.; Gleeson, M.	https://scholar.google.com.mx/scholar?q=Sport+nutrition:+an+introduction+to+energy+production+and+performance.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart
2	----------	Nurturing Sport Expertise: Factors Influencing The Development Of Elite Athlete	Joseph Baker *, Sean Horton, Jennifer Robertson-Wilson and Michael Wall	University, Canada, 2003	Journal of Sports Science and Medicine	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3937568/
3	9781284101393	Practical apllications in sports **nutrition**	Heather Hedrick Fink, Alan E. Mikesky	Bur	Burlington, MA Jones & Bartlett Learning 2018	TX 361.A8 F55 2018

25. PAGINAS WEB DE CONSULTA

No.	PÁGINA / DIRECCIÓN	TEMA
1	www.gssweb-sp.com	Hidratación y Deporte
2	www. sobreentrenamiento.com	Nutrición y Deporte
3	www.fitness.gov	Nutrición y Deporte
4	www.mhhe.com/williwam	Capacidad Cardiovascular, Fuerza y Resistencia

Vo. Bo. _____
Mtra. Itza Carmina Salazar Quiñones
Presidente de Academia
de Nutrición

Vo. Bo. _____
Mtra. Yerena Figueroa González
Secretaria de Academia
de Nutrición

Vo. Bo. _____
Dr. Carlos Palomera García
Jefe del Departamento
De Ciencias de la Salud y Ecología Humana

_____
Nombre y firma de recibido (Representante de grupo), fecha