

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 1 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

Nombre del/la Académico/a	Aldo Emmanuel González Fuentes
Eje Curricular	Nutrición y Deporte
Unidad de Conocimiento	Nutrición Clínica en Salud y Enfermedad, Salud
Semestre	4°

OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA (de acuerdo con el Programa de estudio)
Identificar algunos aspectos que deben considerarse como relevantes en el abordaje de sujetos y grupos que realizan actividad física y deporte.

CONTENIDO	INTERACCIONES		SISTEMATIZACIÓN	
Temas y subtemas de acuerdo con Programa de estudio	Estrategias de Aprendizaje	Recursos	Fecha (dd/mm/aaaa)	Duración (h)
Encuadre Presentación de temario y formas de evaluación	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	21/ene/2026	1
1. Fisiología del ejercicio 1.1. Metabolismo del ejercicio	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	21/ene/2026	2
1.1.1. Glucólisis aeróbica	Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo	Computadora, Internet, voz	28/ene/2026	3
1.1.2. Glucólisis anaeróbica				

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 2 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

1.1.3. Lipólisis	Adecuación al trabajo final			
1.2. Importancia del glucógeno durante el ejercicio				
2. Actividad física y gasto energético 2.1. Métodos de evaluación de la actividad física y el gasto energético. 2.1.2. Observación 2.1.3. Cuestionario 2.1.4. Monitoreo de la frecuencia cardíaca 2.1.5. Podómetros, acelerómetros 2.1.6. Consumo de oxígeno 2.1.7. Agua doblemente marcada	Exposición por parte del profesor Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo Adecuación al trabajo final	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	04/feb/2026	3
3. Ejercicio y requerimiento de nutrimentos 3.1. Alimentación antes, durante y después de una competencia. 3.1.2 Hidratos de carbono. 3.1.3 Índice glicémico 3.1.4 Grasas. 3.1.5 Proteínas.	Exposición por parte del profesor Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo Adecuación al trabajo final	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	11/feb/2026 18/feb/2026 25/feb/2026 Primer Examen	3 3 3

 ISSSTE INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 3 de 9	 EDN ESCUELA DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN Dr. José Quintán Olascoaga Moncada Fundada en 1948
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

4. Control de peso en deportistas 4.1. Prácticas de control de peso que utilizan los deportistas 4.2. Estrategias para el control de peso en deportistas	Exposición por parte del profesor Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo Adecuación al trabajo final	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	04/mar/2026	3
5. Hidratación 5.1. Termorregulación durante el ejercicio 5.2. Deshidratación, y consumo de alcohol 5.3. Sobrehidratación 5.4. Recomendaciones de la ingesta de líquidos antes, durante y después de la competencia, con énfasis en el vaciamiento gástrico de bebidas con hidratos de carbono y el efecto de las condiciones ambientales.	Exposición por parte del profesor Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo Adecuación al trabajo final	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	11/mar/2026	3

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 4 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

6. Desórdenes alimenticios en el deportista 6.1. Señales de alarma para el desarrollo de los desórdenes alimenticios 6.2. Propuestas para el tratamiento de los desórdenes alimenticios 6.3. Factores de riesgo para el desarrollo de desórdenes alimenticios en deportistas 6.4. Consecuencias de los desórdenes alimenticios en el rendimiento y la salud de los Deportistas. 6.4.1. Desórdenes alimenticios, amenorrea y osteoporosis (triada) 6.5. Consejos prácticos en la detección y prevención de los desórdenes alimenticios en Deportistas.	Exposición por parte del profesor Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo Adecuación al trabajo final	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	18/mar/2026	3
7. Suplementos dietéticos y ayudas ergogénicas para deportistas	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones,	25/mar/2026	3

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 5 de 9	 Dr. José Quintán Olascoaga Moncada Fundada en 1948
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

7.1. Definición de suplementos dietéticos 7.2. Suplementos dietéticos para deportistas 7.3. Definición de ayudas ergogénicas 7.4. Clasificación de ayudas ergogénicas para deportistas 7.4.1. Productos que están respaldados científicamente y mejoran el rendimiento deportivo. 7.4.2. Productos que todavía se están investigando y todavía no está muy claro si mejoran el rendimiento deportivo. 7.4.3. Productos que no están respaldados científicamente. 7.5. ¿Suplementar o no suplementar?	Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo Adecuación al trabajo final	Computadora, Internet, voz		
8. Nutrición y deportes específicos	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones,	08/abr/2026	3 3

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 6 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

8.1. Carrera de corta y larga duración 8.2. Ciclismo. 8.3. Deportes de equipo. 8.4. Gimnasia y ballet. 8.5. Natación. 8.6. Levantamiento de pesas y eventos de fuerza. 8.7. Tenis. 8.8. Deportes con categorías de peso. 8.9. Patinaje. 8.10. Esquí campo traviesa.	Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo Adecuación al trabajo final	Computadora, Internet, voz	15/abr/2026 Segundo Examen	
9. Deporte y crecimiento 9.1. Crecimiento y maduración en el deportista infantil, 9.2. Desarrollo de capacidades físicas. 9.3. Termorregulación durante el crecimiento 9.4. Alimentación del deportista infantil: líquidos, calcio y hierro.	Exposición por parte del profesor Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo Adecuación al trabajo final	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	22/abr/2026	3

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 7 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

10. La nutrición del deportista en competencias internacionales 10.1. Planeación previa al viaje. 10.2. Problemas médicos y nutricios frecuentes durante la estancia internacional. 10.3. Recomendaciones prácticas.	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	29/abr/2026	3
	Actividad lúdica de refuerzo y reflexión de cómo aplicarlo			
	Adecuación al trabajo final			
Evaluación final Primer Ordinario	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	06/may/2026 Tercer Examen	3
Retroalimentación a los alumnos. Entrega de calificaciones y firma por parte de los alumnos. Evaluación final Segundo Ordinario	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	13/may/2026	3

VISITAS PROGRAMADAS		
Lugar de la visita	Objetivo de la visita	Fecha programada de la visita (dd/mmm/aaaa)
NA	NA	NA
NA	NA	NA

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 8 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE				
Evaluación Diagnóstica	Métodos de evaluación		Evaluación Sumativa	
Examen diagnóstico y lluvia de ideas	Exposición	(x)	55%	Trabajo en clase, exposición, lectura de artículos, trabajo final escrito
	Lectura de artículos	(x)		
	Revisión de casos clínicos	(x)		
	Trabajo de investigación	(x)	40%	3 exámenes y exposición de trabajo final
	Prácticas (taller o laboratorio)	()		
	Salidas/ visitas	()		
	Exámenes	(x)	5%	Autoevaluación
	Otros:			

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Plan de Estudios)	BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA (propuesta)
González, Maria. Nutrición deportiva. Desde la fisiología a la práctica. Médica Panamericana; 2020.	William D. MacArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Fisiología del ejercicio. Wolters Kluwer; 2015.
J. López Chicharro, A. Fernandez Vaquero. Fisiología del Ejercicio. Editorial Médica Panamericana; 2021.	Nelio Eduardo Bazán. Bases Fisiológicas del Ejercicio. Editorial Paidotribo; 2014.
William D. MacArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Fisiología del ejercicio. Wolters Kluwer; 2015.	Melvin H. Williams. Nutrición para la salud, condición física y deporte. Mc Graw Hill; 2006
	Javier González Gallego, Pilar Sánchez Collado, José Mataix Verdú. Nutrición en el deporte. Ayudas Ergogénicas y dopaje.

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 9 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

	Ediciones Díaz de Santos, Fundación Universitaria Iberoamericana; 2006. Vidalma del Rosario Bezares Sarmiento, Reyna María Cruz Bojórquez, Magaly Burgos de Santiago, et. al. Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. Mc Graw Hill; 2014.
--	--

Profesión o grado y nombre completo del/la Académico/a	Fecha de entrega dd/mm/aaaa
L.D.N. Aldo Emmanuel González Fuentes, N.C.	19/nov/2025

FIRMA DEL/LA ACADÉMICO/A

FIRMA DE AUTORIZACIÓN
Jefe/a del Área de Elaboración y Evaluación de
Programas Académicos y Control Escolar