

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 1 de 8	
	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	Optativas
Unidad de Conocimiento	Nutrición y Deporte
Semestre	6°/ 7°/ 8°

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	31/Jul/2026	1
1. Fisiología del ejercicio 1.1. Metabolismo del ejercicio 1.1.1. Glucólisis aeróbica 1.1.2. Glucólisis anaeróbica 1.1.3. Lipólisis	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	31/Jul/2026 07/Ago/2026	2 3

 ISSSTE INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 2 de 8	 EDN ESCUELA DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN Dr. José Quintín Olascoaga Moncada Fundada en 1945
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

1.2. Importancia del glucógeno durante				
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	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	14/Ago/2026	3
	Exposición por parte del profesor y actividades dentro/fuera del aula	Cajón antropométrico Cajón para flexibilidad	21/Ago/2026 Práctica en Aula y Áreas Verdes (Práctica 1)	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	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	28/Ago/2026	3
	Exposición por parte del profesor y actividades dentro/fuera del aula		04/Sep/2026 Examen 04/Sep/2026 (Práctica 2: Teórico en Aula)	1 2

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 3 de 8	
	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	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	11/Sep/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 Exposición por parte del profesor y actividades dentro/fuera del aula	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	18/Sep/2026 25/Sep/2026 25/Sep/2026 (Práctica 3: Actividad en aula)	3 2 1
6. Desórdenes alimenticios en el deportista 6.1. Señales de alarma para el desarrollo de los desórdenes alimenticios	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	02/Oct/2026	3

 ISSSTE INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 4 de 8	 EDN ESCUELA DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN Dr. José Quintín 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	

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.				
7. Suplementos dietéticos y ayudas ergogénicas para deportistas 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	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	09/Oct/2026	3

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 5 de 8	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

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?				
8. Nutrición y deportes específicos 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 travesía.	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	16/Oct/2026 16/Oct/2026 Examen	2 1

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 6 de 8	 Dr. José Quintán Olascoaga Moncada Fundada en 1945
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

9. 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	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	23/Oct/2026	3
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	30/Oct/2026	3
Evaluación final Primer Ordinario	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	06/Nov/2026 Examen	3
Retroalimentación a los alumnos.	Exposición por parte del profesor	Proyector, Pantalla, Pizarrón, Plumones, Computadora, Internet, voz	13/Nov/2026	3

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 7 de 8	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

Entrega de calificaciones y firma por parte de los alumnos.				
Evaluación final Segundo Ordinario				

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

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE				
Evaluación Diagnóstica	Métodos de evaluación		Evaluación Sumativa	
Lluvia de ideas	Exposición	(x)	55%	Asistencia, puntualidad, entrega de trabajos en clase, entrega de reportes de prácticas, participación en clase
	Lectura de artículos	(x)		
	Revisión de casos clínicos	(x)		
	Trabajo de investigación	(x)		
	Prácticas (taller o laboratorio)	(x)		
	Salidas/ visitas	()	40%	3 exámenes
	Exámenes	()		
	Otros: Reportes de prácticas individuales y en equipo		5%	Autoevaluación

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

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Plan de Estudios)	BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA (propuesta)
Libro: Clinical sports nutrition. Burke, Louise Deakin, Viki (ed.). McGraw-Hill. 2000 Guía: La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark. Clark, Nancy. Paidotribo. 2006 Libro: Nutrición para la salud, condición física y deporte. Williams Melvin (ed.) Mc Graw Hill Interamericana. 2006	

Profesión o grado y nombre completo del/la Académico/a	Fecha de entrega dd/mm/aaaa
L.D.N. Aldo Emmanuel González Fuentes	05/Jun/206

FIRMA DEL/LA ACADÉMICO/A

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