

	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	Mariana Romero Atencio
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	
	Estrategias de Aprendizaje	Recursos	Fecha (dd/mmm/aaaa)	Duración (h)
Temas y subtemas de acuerdo con Programa de estudio Encuadre Presentación de temario y formas de evaluación	Presentación de la clase y dinámica de integración	Temario, lineamientos de clase y manual de laboratorio	01/ago/2025	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 del tema mediante presentación y se reproducirá un video educativo con la finalidad de complementar la sesión.	Presentación Vídeo educativo	01/ago/2025	2

	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	

1.2. Importancia del glucógeno durante	Exposición del tema mediante presentación y preguntas directas a la clase.	Presentación Artículo científico	08/ago/2025	3
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 cardiaca 2.1.5. Podómetros, acelerómetros 2.1.6. Consumo de oxígeno 2.1.7. Agua doblemente marcada	Exposición del tema mediante presentación de y se aplicará un ejercicio de cálculo de METS en diferentes deportistas	Presentación Ejercicio de cálculo de METS	15/ago/2025	2
	Realizar la practica 3	Manual de laboratorio		1
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	Exposición del tema mediante presentación y se resolverá un ejercicio de timing nutricional.	Presentación Ejercicio en clase de caso deportivo	22/ago/2025	2

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 3 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

3.1.4 Grasas. 3.1.5 Proteínas.	Realizar practica 4	Manual de laboratorio		1
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 del tema mediante presentación.	Presentación	29/ago/2025	2
	Realizar la practica 1	Manual de laboratorio		1
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 del tema mediante presentación y ejercicio de tasa de sudoración	Presentación	05/sep/2025	1
	1 examen parcial	Examen parcial		2
	Exposición del tema mediante presentación	Presentación	12/sep/2025	2

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 4 de 9	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Moncada</small> <small>Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

	Realizar practica 7	Manual de laboratorio		1
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 del tema mediante presentación y se aplicará un ejercicio de RED´S en mujer deportista.	Presentación ejercicio de RED´S	19/sep/2025	2
	Realizar practica 2	Manual de laboratorio		1

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 5 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

<p>7. Suplementos dietéticos y ayudas ergogénicas para deportistas</p> <p>7.1. Definición de suplementos dietéticos</p> <p>7.2. Suplementos dietéticos para deportistas</p> <p>7.3. Definición de ayudas ergogénicas</p> <p>7.4. Clasificación de ayudas ergogénicas para deportistas</p> <p>7.4.1. Productos que están respaldados científicamente y mejoran el rendimiento deportivo.</p> <p>7.4.2. Productos que todavía se están investigando y todavía no está muy claro si mejoran el rendimiento deportivo.</p> <p>7.4.3. Productos que no están respaldados científicamente.</p> <p>7.5. ¿Suplementar o no suplementar?</p>	Exposición del tema mediante presentación.	Presentación	26/sep/2025	2
	Realizar la Practica 6	Manual de laboratorio		1
	Exposición del tema mediante presentación se reproducirá un video educativo	Presentación Video educativo	03/oct/2025	2
	Se realizará un taller donde se analizarán diferentes suplementos deportivos	Alimentos deportivos		1

	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. 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 del tema mediante presentación	Presentación Ejercicio caso deportivo	10/oct/2025	3
	Exposición del tema mediante presentación	Presentación		1
	2 examen parcial	Examen parcial	17/oct/2025	2
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	Exposición del tema mediante presentación.	Presentación	24/oct/2025	2
	Realizar práctica 5	Manual de laboratorio		1

	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	

9.4. Alimentación del deportista infantil: líquidos, calcio y hierro.				
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 del tema mediante presentación.	Presentación Ejercicio de integración final	31/oct/2025	3
	Exposición del tema mediante presentación.	Presentación Ejercicio de integración final	07/nov/2025	3
Evaluación final Ordinario (primera oportunidad)	Realizar la evaluación final ordinario	Evaluación final	14/nov/2025	1.5
Retroalimentación a los alumnos. Entrega de calificaciones y firma por parte de los alumnos. Evaluación final Ordinario segunda oportunidad	Realizar la retroalimentación a los alumnos y la entrega de calificaciones.	Lista de asistencia Exámenes parciales Evaluación Continua	14/nov/2025	1.5

	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	

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

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Evaluación Diagnóstica	Métodos de evaluación	Evaluación Sumativa	
Preguntas directas a los alumnos	Exposición ()	55%	25% 1 examen parcial 30% 2 examen parcia
	Lectura de artículos (X)		
	Revisión de casos clínicos ()	40%	20% Practicas de laboratorio 10% Tareas 10% Participación
	Trabajo de investigación ()		
	Prácticas (taller o laboratorio) (X)		
	Salidas/ visitas ()	5%	Autoevaluación
	Exámenes (X)		
Otros:			

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Plan de Estudios)	BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA (propuesta)
Libro: Clinical sports nutrition. Burke, Louise Deakin, Viki (ed.). McGraw-Hill. 2000	Libro: Nutrición Deportiva. Gleeson, Jeukendrup. Human Kinetics. 2019
Guía: La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark. Clark, Nancy. Paidotribo. 2006	Libro: Fisiología del ejercicio. McArdle, Katch. Wolters Kluwer, 2017.

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 9 de 9	 <small>Dr. José Quintán Olascoaga Moncada</small> <small>Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 07	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 12/05/2025	

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/mmm/aaaa
Dra. Mariana Romero Atencio	05/junio/2025

FIRMA DEL/LA ACADÉMICO/A

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