


	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 1 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

Nombre del Académico	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	Estrategia didáctica	02 /ago/ 2024	1 hrs
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 Computadora Vídeo educativo	02 /ago/ 2024	2 hrs

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 2 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	



<p>1.2. Importancia del glucógeno durante</p>	<p>Exposición del tema mediante presentación de power point y se reproducirá un video educativo con la finalidad de complementar la sesión</p>	<p>Presentación Computadora</p>	<p>09 /ago/ 2024</p>	<p>2 hrs</p>
	<p>Práctica 1</p>	<p>Manual de laboratorio</p>		<p>1 hr</p>
<p>2. Actividad física y gasto energético</p> <p>2.1. Métodos de evaluación de la actividad física y el gasto energético.</p> <p>2.1.2. Observación</p> <p>2.1.3. Cuestionario</p> <p>2.1.4. Monitoreo de la frecuencia cardiaca</p> <p>2.1.5. Podómetros, acelerómetros</p> <p>2.1.6. Consumo de oxígeno</p> <p>2.1.7. Agua doblemente marcada</p>	<p>Exposición del tema mediante presentación y se aplicará un ejercicio de cálculo de METS en diferentes deportistas</p>	<p>Presentación Computadora</p>	<p>16 /ago/ 2024</p>	<p>2 hrs</p>
	<p>Realizar la practica 3</p>	<p>Manual de laboratorio</p>		<p>1 hrs</p>
	<p>Exposición del tema mediante presentación y ejemplos prácticos.</p>	<p>Presentación Computadora</p>	<p>23 /ago/ 2024</p>	<p>3 hrs</p>

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 3 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	



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 del tema mediante presentación y diseño de estrategia de timing nutricional	Presentación Computadora	30 /ago/ 2024	2 hrs
	Practica 4	Manual de laboratorio		1 hrs
	Exposición del tema mediante presentación y diseño de estrategia de timing nutricional	Presentación Computadora	06 /sep/ 2024	1 hrs
	1ra evaluación parcial	1 examen parcial		2 hrs
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 y diseño de estrategia de timing nutricional	Presentación Computadora	13 /sep/ 2024	2 hrs
	Practica 6	Manual de laboratorio		1 hrs

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 4 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	



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 taller de bebidas deportivas	Computadora Presentación	20 /sep/ 2024	1.5 hrs
	Práctica 7	Manual de laboratorio		1.5 hrs
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.	Exposición del tema mediante presentación y taller de bebidas deportivas	Computadora Presentación	27 /sep/ 2024	2 hrs
	Práctica 5	Manual de laboratorio		1 hrs

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 5 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	



<p>6.4.1. Desórdenes alimenticios, amenorrea y osteoporosis (triada)</p> <p>6.5. Consejos prácticos en la detección y prevención de los desórdenes alimenticios en Deportistas.</p>				
<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>	Exposición del tema mediante presentación y taller de alimentos deportivos	Presentación Computadora Alimentos deportivos	04 /oct/ 2024	3 hrs

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 6 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

<p>7.4.3. Productos que no están respaldados científicamente.</p> <p>7.5. ¿Suplementar o no suplementar?</p>				
<p>8. Nutrición y deportes específicos</p> <p>8.1. Carrera de corta y larga duración</p> <p>8.2. Ciclismo.</p> <p>8.3. Deportes de equipo.</p> <p>8.4. Gimnasia y ballet.</p> <p>8.5. Natación.</p> <p>8.6. Levantamiento de pesas y eventos de fuerza.</p> <p>8.7. Tenis.</p> <p>8.8. Deportes con categorías de peso.</p> <p>8.9. Patinaje.</p> <p>8.10. Esquí campo traviesa.</p>	<p>Exposición del tema mediante presentación y casos prácticos en diferentes deportes</p> <p>Casos prácticos en diferentes deportes</p> <p>2da evaluación parcial</p>	<p>Presentación Computadora</p> <p>Presentación Computadora</p> <p>2 examen Parcial</p>	<p>11 /oct/ 2024</p> <p>18 /oct/ 2028</p>	<p>3 hrs</p> <p>1 hrs</p> <p>2 hrs</p>
<p>9. 9. Deporte y crecimiento</p> <p>9.1. Crecimiento y maduración en el deportista infantil,</p> <p>9.2. Desarrollo de capacidades físicas.</p> <p>9.3. Termorregulación durante el crecimiento</p>	<p>Exposición del tema mediante presentación.</p> <p>Practica 2</p>	<p>Presentación Computadora</p> <p>Manual de laboratorio</p>	<p>25 /oct/ 2024</p>	<p>2 hrs</p> <p>1 hrs</p>

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 7 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	



9.4. Alimentación del deportista infantil: líquidos, calcio y hierro.	Suspensión de labores		01 noviembre 2024	
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 y planeación de una estrategia de competencia	Presentación Computadora	8 /nov/ 2024	2 hrs
Evaluación final Ordinario (primera oportunidad)	Evaluación final primer ordinario	Examen final	08 /nov/ 2024	1 hrs
Retroalimentación a los alumnos. Entrega de calificaciones y firma por parte de los alumnos. Evaluación final Ordinario segunda oportunidad	Retroalimentación y entrega de calificaciones finales 2 final ordinario	Actas finales Calificaciones finales Examen 2 final ordinario	15 /nov/ 2024	1.5 hrs 1.5 hrs

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 8 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

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	
Aplicación de evaluación diagnóstica mediante preguntas directas al grupo durante la primera sesión	Exposición	()	55%	1 examen parcial (25%) 2 examen parcial (30%)
	Lectura de artículos	(X)		
	Revisión de casos clínicos	()	40%	Prácticas (15%) Tareas (15%) Participación en clase (10%)
	Trabajo de investigación	()		
	Prácticas (taller o laboratorio)	(X)		
	Salidas/ visitas	()	5%	Auto calificación (5%)
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

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 9 de 9	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

<p>Guía: La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark. Clark, Nancy. Paidotribo. 2006</p> <p>Libro: Nutrición para la salud, condición física y deporte. Williams Melvin (ed.) Mc Graw Hill Interamericana. 2006</p>	<p>Libro: Fisiología del ejercicio. McArdle, Katch. Wolters Kluwer, 2017.</p>
---	---

Profesión o grado y nombre completo del Académico	Fecha de entrega dd/mmm/aaaa
Dra. Mariana Romero Atencio	1 /jul/ 2024

FIRMA DEL ACADÉMICO

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