
	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	

ESTRATEGIA DIDÁCTICA

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 (hrs)
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 de clase y manual de laboratorio	26/ene/2024	1 hrs

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 2 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: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	



1. Fisiología del ejercicio 1.1. Metabolismo del ejercicio 1.1.1. Glucólisis aeróbica 1.1.2. Glucólisis anaeróbica 1.1.3. Lipólisis 1.2. Importancia del glucógeno durante	Exposición del tema mediante presentación de power point y se reproducirá un video educativo con la finalidad de complementar la sesión.	Presentación power point Vídeo educativo	26 /ene/2024	2 hrs
	Exposición del tema mediante presentación de power point y se reproducirá un video educativo con la finalidad de complementar la sesión.	Presentación power point Artículo científico	2 /feb/2024	3 hrs
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	Exposición del tema mediante presentación de power point y se aplicará un ejercicio de cálculo de METS en diferentes deportistas	Presentación power point Ejercicio de cálculo de METS	9 /feb/2024	2 hrs
	Realizar la practica 3	Manual de laboratorio		1 hrs

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 3 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: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

2.1.7. Agua doblemente marcada				
3. Ejercicio y requerimiento de nutrientes 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 de power point y se resolverá un caso deportivo para aplicar lo aprendido.	Presentación power point Caso deportivo	16/ feb/2024	2 hrs
	Realizar practica 4			1 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 de power point.	Presentación power point	23 /feb/2024	3 hrs
	Realizar la practica 1	Manual de laboratorio	01/ mar/2024	1 hrs
	1 Examen parcial	Examen parcial		2 hrs

	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: 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 de power point	Presentación power point	08 /mar/2024	2 hrs
	Realizar practica 7			1 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	Exposición del tema mediante presentación de power point y se aplicará un ejercicio de RED´S en mujer deportista.	Presentación power point Caso de RED´S	15 /mar/2024	2 hrs
	Realizar practica 2			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. Consecuencias de los desórdenes alimenticios en el rendimiento y la salud de los Deportistas.</p> <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>Exposición del tema mediante presentación de power point</p> <p>Realizar la Practica 6</p> <p>Semana Santa</p>	<p>Presentación power point</p> <p>Manual de laboratorio</p>	<p>22 /mar/2024</p> <p>29 /mar/2024 ss</p>	<p>2 hrs</p> <p>1 hrs</p> <p>0 hrs</p>

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 6 de 9	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Moncada Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

<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>	<p>Exposición del tema mediante presentación de power point</p> <p>Se realizará un taller donde se analizarán diferentes suplementos deportivos</p>	<p>Presentación power point</p> <p>Suplementos deportivos</p>	<p>5 /abri/2024</p>	<p>1.5 hrs</p> <p>1.5 hrs</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 travesía.</p>	<p>Exposición del tema mediante presentación de power point</p> <p>Exposición del tema mediante presentación de power point</p> <p>2 Examen parcial</p>	<p>Presentación power point</p> <p>Presentación power point</p> <p>Examen parcial</p>	<p>12 /abr/2024</p> <p>19 /abri/2024</p>	<p>3 hrs</p> <p>1 hrs</p> <p>2 hrs</p>

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 7 de 9	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Moncada Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

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 del tema mediante presentación de power point	Presentación power point	26 /abri/2024	2 hrs	
	Realizar práctica 5	Manual de laboratorio		1 hrs	
	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 de power point	Presentación power point	3 /may/2024	3 hrs
		Suspensión de labores		10 /may/2024	0 hrs
Evaluación final Ordinario (primera oportunidad)	Realizar la evaluación final ordinario	Evaluación final	17 /may/2024	1 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	

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	17 /may/2024	2 hrs
--	---	---	--------------	-------

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

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Evaluación Diagnóstica	Métodos de evaluación	Evaluación Sumativa	
Se realizará una evaluación diagnóstica en la primera clase a manera de preguntas directas a todos los alumnos.	Exposición (X)	55%	25% 1examen parcial 30% 2 examen parcial
	Lectura de artículos (X)		
	Revisión de casos clínicos ()	40%	20% Practicas de laboratorio 10% Tareas 10% Participación
	Trabajo de investigación (X)		
	Prácticas (taller o laboratorio) ()		
	Salidas/ visitas ()	5%	Autocalificación
	Exámenes ()		
Otros:			

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 9 de 9	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Moncada Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Plan de Estudios)	BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA (propuesta)
<p>Libro: Clinical sports nutrition. Burke, Louise Deakin, Viki (ed.). McGraw-Hill. 2000</p> <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: Nutrición Deportiva. Gleeson, Jeukendrup. Human Kinetics. 2019</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
MND. Mariana Romero Atencio	8 diciembre 2023

FIRMA DE ACADÉMICO

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