

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 1 de 10	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Mancada Fundada en 1945</small>
	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	Temario de clase y manual de laboratorio	24/ene/2025	1h
1. Fisiología del ejercicio				
1.1. Metabolismo del ejercicio	Exposición del tema mediante presentación y se reproducirá un video educativo con la finalidad de complementar la sesión.	Presentación Vídeo educativo	24/ene/2025	2h
1.1.1. Glucólisis aeróbica				
1.1.2. Glucólisis anaeróbica				
1.1.3. Lipólisis				

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 2 de 10	 <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	



1.2. Importancia del glucógeno durante	Exposición del tema mediante presentación y preguntas directas a la clase.	Presentación Artículo científico	31/ene/2025	3h
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 del tema mediante presentación de y se aplicará un ejercicio de cálculo de METS en diferentes deportistas Realizar la practica 3	Presentación Ejercicio de cálculo de METS Manual de laboratorio	07/feb/2025	2h 1h
3. Ejercicio y requerimiento de nutrimentos 3.1. Alimentación antes, durante y después de una competencia. 3.1.2 Hidratos de carbono.	Exposición del tema mediante presentación y se resolverá un ejercicio de timing nutricional.	Presentación Ejercicio en clase de caso deportivo	14/feb/2025	2h

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 3 de 10	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Mancada 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>3.1.3 Índice glicémico 3.1.4 Grasas. 3.1.5 Proteínas.</p>	Realizar practica 4	Manual de laboratorio		1h
<p>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</p>	Exposición del tema mediante presentación.	Presentación	21/feb/2025	2h
	Realizar la practica 1	Manual de laboratorio		1h
<p>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.</p>	Exposición del tema mediante presentación y ejercicio de tasa de sudoración	Presentación	28/feb/2024	1h
	1 examen parcial	Examen parcia		2h

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 4 de 10	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Mancada Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

	Exposición del tema mediante presentación	Presentación	07/mar/2025	1h
	Realizar practica 7	Manual de laboratorio		2h
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)	Exposición del tema mediante presentación y se aplicará un ejercicio de RED´S en mujer deportista.	Presentación ejercicio de RED´S	14/mar/2025	2h
	Realizar practica 2	Manual de laboratorio		1h

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 5 de 10	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

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 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	Exposición del tema mediante presentación.	Presentación	21/mar/2025	2h
	Realizar la Practica 6	Manual de laboratorio		1h
	Exposición del tema mediante presentación se reproducirá un video educativo	Presentación Video educativo	28/mar/2025	2h

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 6 de 10	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Mancada Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

suplementar?	Se realizará un taller donde se analizarán diferentes suplementos deportivos	Alimentos deportivos		1h
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	04/abr/2025	3h
	Exposición del tema mediante presentación	Presentación Ejercicio caso deportivo	11/abr/2025	3h
	Receso semana santa	-----	18/abr/2025	-----

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 7 de 10	 <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	Presentación	25/abr/2025	1h
	2 examen parcial	Examen parcial		2h
	Exposición del tema mediante presentación.	Presentación	02/may/2025	2h
	Realizar práctica 5	Manual de laboratorio		1h
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	09/may/2025	3h

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 8 de 10	 <small>Dr. José Quintín Olascoaga Mancada Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	


Evaluación final Ordinario (primera oportunidad)	Realizar la evaluación final ordinario	Evaluación final	16/may/2025	1.5h
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	16/may/2025	1.5h

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

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 9 de 10	 <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	

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 ()	55%	25% 1 examen parcial 30% 2 examen parcia
	Lectura de artículos (X)		
	Revisión de casos clínicos (X)	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)
<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>

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 10 de 10	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

Profesión o grado y nombre completo del Académico	Fecha de entrega dd/mmm/aaaa
Dra. Mariana Romero Atencio	28/nov/2024

FIRMA DEL ACADÉMICO

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