

<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;">UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRIOLOGÍA</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA DEL CURSO: NUTRICIÓN EN EL DEPORTE I</p>	DES:	Salud
	Programa(s) académico(s)	Licenciatura en Nutrición
	Tipo de Materia: <i>Obligatoria / Optativa</i>	Optativa
	Clave de la Materia:	LNOP4
	Semestre:	QUINTO
	Área en plan de estudios (B,P,E,O):	OPTATIVA
	Total de horas por semana:	3
	h./semana teoría presencial/virtual	3
	h./semana laboratorio/taller	0
	h./semana practica	0
	h./semana extra-clase	0
	Total de horas por semestre: <i>Total de horas semana por 16 semanas</i>	48
	Créditos totales:	3
	Fecha de actualización:	Noviembre 2024
	Prerrequisito (s):	Ninguno
Responsable(s) del diseño del programa del curso:	Academia de Nutricion Deportiva: Dr. Luis Felipe Talavera Hernández	

DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE/ CURSO:

El programa está orientado a establecer las bases para una intervención nutricional en el contexto deportivo. En esta primera etapa de la nutrición deportiva, el estudiante comprende aspectos de bioquímica y fisiología del ejercicio, mismos que serán el punto de partida para un análisis profundo de las necesidades de un deportista.

COMPETENCIA PRINCIPAL QUE SE DESARROLLA:

E7. NUTRICIÓN HUMANA BÁSICA.

Desarrolla conocimientos sobre los fundamentos de la alimentación y nutrición humana, para desarrollar el Proceso de Atención Nutricional (PAN), con el objetivo de mantener un estado nutricional óptimo cubriendo las necesidades alimentarias del individuo sano en las diferentes etapas de la vida.

OTRAS COMPETENCIAS A LAS QUE SE CONTRIBUYE CON EL DESARROLLO DE LA UDA:

PS1. ATENCIÓN INTEGRAL A LA SALUD CON SENTIDO HUMANO.

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible

PS2. INTEGRACIÓN DEL PROCESO SALUD-ENFERMEDAD.

Integra las condiciones de enfermedad causados por desequilibrios homeostáticos en biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas de los seres vivos, a través de los mecanismos que intervienen en el desarrollo biopsicosocial y ambiental, que permitan establecer el estado de salud o la enfermedad en el individuo, al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.

B1. EXCELENCIA Y DESARROLLO HUMANO.

Promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos, temas y subtemas)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p>B1.1 Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación</p> <p>PS1.1 Relaciona la composición, función y estructura de biomoléculas, vías</p>	<p>ENCUADRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación y análisis del programa - Acuerdos de clase - Criterios de evaluación <p>OBJETO DE ESTUDIO 1</p> <p>Digestión y funciones orgánicas</p>	<p>El estudiante comprende los procesos digestivos, las hormonas implicadas y la relevancia de sus alteraciones. Así mismo comprende el rol de la microbiota en el metabolismo y sus implicaciones en el rendimiento deportivo. Finalmente, el estudiante repasará las funciones</p>	<p>Exposición</p> <p>Instrucción programada</p> <p>Consenso grupal</p>	<p>Presentaciones</p> <p>Maquetas</p> <p>Ensayo</p>

<p>metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas con diversas alteraciones que modifican el estado de salud, manifestándose en las principales enfermedades que prevalecen en la población.</p> <p>E1.1 Domina los conceptos básicos de la alimentación y nutrición humana.</p> <p>E1.2, Identifica los macro y micronutrientes en los alimentos, así como sus funciones en el cuerpo humano.</p>	<p>1.1 Proceso digestivo y las hormonas que lo regulan</p> <p>1.2 Microbiota intestinal y deporte</p> <p>1.3 Principales funciones del hígado, páncreas y riñón, sus alteraciones y adaptabilidad.</p>	<p>principales de algunos órganos, así como su regulación.</p>		
<p>B1.1 Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación.</p> <p>PS1.1 Relaciona la composición, función y estructura de biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos,</p>	<p>OBJETO DE ESTUDIO 2</p> <p>Fisiología y morfología del sistema músculo-esquelético</p> <p>2.1 Morfología del sistema musculoesquelético</p> <p>2.2 Mecanismo del movimiento</p> <p>2.3 Fisiología del músculo</p> <p>2.4 Mecanismo de hipertrofia muscular y adaptaciones neurales</p>	<p>Retomará los conocimientos básicos de la morfología del sistema musculoesquelético, integrando ese conocimiento a la mecánica del movimiento, su fisiología y adaptaciones propias de la práctica deportiva.</p>	<p>Exposiciones</p> <p>Panel</p> <p>Búsqueda digital orientada</p> <p>Asesoría grupal</p> <p>Lectura comentada</p>	<p>Presentaciones</p> <p>Examen</p> <p>Reporte de práctica</p>

<p>aparatos y sistemas con diversas alteraciones que modifican el estado de salud, manifestándose e en las principales enfermedades que prevalecen en la población.</p> <p>E1.3 Conoce los cambios fisiológicos implicados en cada etapa de ciclo de la vida, así como las necesidades nutrimentales en cada una de ellas.</p>				
<p>B1. 1, Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación.</p> <p>PS1.1 Relaciona la composición, función y estructura de biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas con diversas alteraciones que modifican el estado de salud, manifestándose</p>	<p>OBJETO DE ESTUDIO 3 Metabolismo de lípidos, proteínas y carbohidratos 3.1 Rutas metabólicas de los lípidos 3.1.1 Almacenamiento y transporte 3.2 Rutas metabólicas de las proteínas 3.2.1 Almacenamiento y transporte 3.3 Rutas metabólicas de los carbohidratos 3.3.1 Almacenamiento y transporte 3.4 Fibra</p>	<p>En este apartado el estudiante comprende los elementos más esenciales del metabolismo, resaltando los mecanismos de almacenamiento y transporte de cada uno de los macro nutrientes.</p>	<p>Exposiciones Consenso grupal Dinámicas de grupo interactivas</p>	<p>Presentaciones Mapa mental Examen</p>

<p>e en las principales enfermedades que prevalecen en la población.</p> <p>E1. 2 Identifica los macro y micronutrientes en los alimentos, así como sus funciones en el cuerpo humano.</p>				
<p>B1.3 Desarrolla habilidades y capacidades innovadoras, productivas y de emprendimiento</p> <p>E1.3 Conoce los cambios fisiológicos implicados en cada etapa de ciclo de la vida, así como las necesidades nutrimentales en cada una de ellas.</p>	<p>OBJETO DE ESTUDIO 4</p> <p>Sistemas energéticos</p> <p>4.1 El Sistema de los fosfágenos / sistema ATP-PC</p> <p>4.2 El sistema glucolítico / sistema anaeróbico láctico</p> <p>4.3 El sistema oxidativo / sistema aeróbico</p>	<p>Comprenderá el análisis de los diferentes sistemas energéticos, su interconexión y los limitantes del funcionamiento de cada uno de ellos.</p>	<p>Exposiciones</p> <p>Consenso grupal</p> <p>Búsqueda digital orientada</p>	<p>Presentaciones</p> <p>Mapa mental o ensayo</p> <p>Examen</p>
<p>B1. 10 Impulsa el desarrollo profesional continuo a lo largo de la vida, como un proceso flexible, adaptativo y estratégico.</p> <p>PS2.3 Colabora de manera inter y transprofesional en la práctica</p>	<p>OBJETO DE ESTUDIO 5</p> <p>Umrales ventilatorios y pruebas de esfuerzo</p> <p>5.1 Umrales ventilatorios VT1 y VT2</p> <p>5.2 Implicaciones fisiológicas de las diferentes etapas</p> <p>5.3 VO2max</p> <p>5.4 Equivalentes metabólicos (METs)</p>	<p>El objetivo es comprender el VO2max, su determinación y las aplicaciones en el contexto nutricional. También se busca que el estudiante comprenda los umbrales para mejorar su criterio en la intervención nutricional.</p>	<p>Pruebas de campo</p> <p>Exposiciones</p> <p>Asesoría grupal</p> <p>Lectura orientada</p>	<p>Reporte de prácticas</p> <p>Presentaciones</p> <p>Herramientas digitales</p> <p>Ensayo</p> <p>Examen</p>

<p>de la atención a la salud con sentido humano, acorde a las necesidades de la comunidad con base en los determinantes sociales de la salud y apego a la normatividad vigente.</p> <p>E1.3 Conoce los cambios fisiológicos implicados en cada etapa de ciclo de la vida, así como las necesidades nutrimentales en cada una de ellas.</p>	<p>5.5 Pruebas de campo para la determinación del VO2max</p>			
<p>B1. 2 Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica).</p> <p>B1.10 Impulsa el desarrollo profesional continuo a lo largo de la vida, como un proceso flexible, adaptativo y estratégico.</p> <p>PS2.3 Colabora de manera inter y transprofesional en la práctica de la atención a la salud con sentido humano, acorde</p>	<p>OBJETO DE ESTUDIO 6</p> <p>Principios del entrenamiento</p> <p>6.1 Modelos de entrenamiento</p> <p>6.2 Planeación de una temporada por etapas</p> <p>6.3 Principios del entrenamiento</p> <p>6.3.1 Periodicidad</p> <p>6.3.2 Sobre carga</p> <p>6.3.3 Progresión</p> <p>6.3.4 Especificidad</p>	<p>El estudiante finalizará este bloque con un aprendizaje global sobre los principios del entrenamiento deportivo, adquiriendo habilidades para insertarse mejor en el trabajo multidisciplinario, y trasladando dichos principios a un modelo de intervención nutricional.</p>	<p>Panel</p> <p>Exposiciones</p> <p>Trabajo colaborativo</p> <p>Invitados especiales</p> <p>Asesoría grupal</p>	<p>Ensayo</p> <p>Presentaciones</p> <p>Examen</p>

<p>a las necesidades de la comunidad con base en los determinantes sociales de la salud y apego a la normatividad vigente.</p>				
--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Básica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fisiología del ejercicio, nutrición, rendimiento y salud. 8° edición. William D. McArdle. Editorial: Wolters Kluwer. • Lo esencial en Metabolismo y nutrición: Curso Crash. Olivia Vanbergen, Gareth Wintle. 5° edición. Editor: Elsevier Health Sciences, 2019 <p>Clásica</p> <ul style="list-style-type: none"> • La guía completa de la nutrición del deportista. Anita Bean. 5a edición revisada y ampliada. 2016 	<p>La evaluación se llevará a cabo en tres momentos de acuerdo a la normativa del sistema SEGA. (1º, 2º Y 3º parcial), a través de evaluación formativa y sumativa.</p> <p>La evaluación de la unidad de aprendizaje se hará en base a.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Técnica informal: observación (rúbrica, lista de cotejo) 2.- Técnica semi informal: Trabajo en clase 3.- Técnica formal. Examen escrito, evidencias de desempeño y evaluación. 4.- Evaluación diagnóstica: Examen de conocimiento al inicio del curso, lluvias de ideas 5.- Evaluación formativa: Retroalimentación. <p>Ponderación:</p> <p>Participación 10%</p> <p>Exposición30%</p> <p>Evidencia de trabajo en clase.....30%</p> <p>Trabajo final30%</p>

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

Objetos de Estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
OBJETO DE ESTUDIO 1 Digestión y funciones orgánicas																
OBJETO DE ESTUDIO 2 Fisiología y morfología del sistema musculo - esquelético																
OBJETO DE ESTUDIO 3 Metabolismo de los lípidos, proteínas y carbohidratos																
OBJETO DE ESTUDIO 4: Sistemas energéticos																
OBJETO DE ESTUDIO 5: Umrales ventilatorios y pruebas de esfuerzo																
OBJETO DE ESTUDIO 6: Principios del entrenamiento																