

| | | |
|--|---|--|
| <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;">Clave: 08MSU0017H</p> <p style="text-align: center;">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</p> <p style="text-align: center;">SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA DEL SEMINARIO:</p> <p style="text-align: center;">DISEÑO DE PLANES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS</p> <p style="text-align: center;">Elaboró:</p> <p style="text-align: center;">Dra. Zuliana Paola Benítez Hernández</p> <p style="text-align: center;">M.C. María de Jesús Muñoz Daw</p> | DES: | SALUD |
| | Programa Educativo: | Licenciatura en Entrenamiento Deportivo |
| | Área de Formación: | Profesional |
| | Área Curricular | Salud para la EF |
| | Clave de la materia: | ED404 |
| | Semestre: | Cuarto |
| | Nº de Créditos: | 4 |
| | Total de horas por semana: | 4 |
| | Horas de teoría: | 26 |
| | Horas de taller: | 14 |
| | Horas de laboratorio: | 12 |
| | Horas de práctica: | 12 |
| | Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre): | 16 |
| | Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre): | 16 |
| Total de horas Semestre: | 64 | |
| Materia (s) prerrequisito (s): | Nutrición Básica | |
| Fecha de actualización | Enero 2023 | |
| <p>Descripción del curso</p> <p>En este curso el estudiante diseñará planes de alimentación y programas de orientación alimentaria para deportistas y personas que realizan actividad física sistematizada con el uso de equivalentes de alimentos para promover estilos de alimentación saludable con actitud ética.</p> | | |
| <p>Problema del contexto:</p> <p>Los factores de riesgo nutricionales afectan el desempeño y rendimiento de los deportistas por desconocimiento de los principios básicos de nutrición, y los entrenadores que no están capacitados en nutrición en vez de referirse a la alimentación ofrecen suplementos en forma inadecuada.</p> | | |
| <p>Competencia a desarrollar</p> <p>Básicas</p> <ol style="list-style-type: none"> Solución de problemas: Emplea las diferentes formas de pensamiento, (observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, inteligencias múltiples), para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico. Comunicación: Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente. Trabajo en equipo y liderazgo: Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal. <p>Profesional</p> <ol style="list-style-type: none"> Cultura en salud: Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del | | |

sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.

7. **Elementos conceptuales básicos:** Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.

8. **Prestación de servicios de salud:** Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos Inter, y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención.

10. **Investigación en el Área de la Salud y Educación:** Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, para la solución de problemas del individuo y la sociedad.

| OBJETOS DE ESTUDIO | COMPETENCIAS | DOMINIOS | METODOLOGÍA | EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |
|--|---|---|---|---|---|
| <p>Objeto de estudio 1</p> <p>1. Contenido nutrimental de los alimentos:</p> <p>1.1 Requerimientos nutrimentales.</p> <p>1.2 Clasificación los alimentos y suplementos nutricionales según su contenido nutrimental (macro y micro nutrimentos).</p> | <p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>3. Comunicación</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo</p> | <p>2.1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p> <p>2.2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones</p> <p>3.1. Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva</p> <p>3.5. Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes</p> <p>5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipos hacia el logro de una meta común.</p> <p>5.6. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.</p> | <p>Exposición</p> <p>Análisis de estudio de caso</p> <p>Análisis de alimentación personal con el recordatorio de 24 hrs.</p> <p>Recomendaciones de nutrimentos</p> <p>Revisión bibliográfica</p> <p>Video</p> <p>Mesa de discusión</p> <p>Programa de software recordatorio de 24 hrs</p> | <p>1.1 Analiza el contenido nutrimental de la alimentación personal.</p> <p>1.1. Determina su contenido nutrimental en cantidad y porcentaje de adecuación (recomendado).</p> <p>1.2. Conoce cuáles son los alimentos y suplementos nutricionales más ricos y más deficientes de cada nutrimento.</p> <p>1.2. Diseña video de un platillo saludable con un contenido alto en uno de los diferentes nutrimentos, pero que no sea alto en grasas saturadas.</p> | <p>1. ¿Quién soy? (Anexo 1).</p> <p>1.1 Reporte de análisis del recordatorio de 24 hrs de la alimentación personal con macro y micronutrientos y porcentaje de adecuación (Anexo 2).</p> <p>1.2. Reporte de alimentos y suplementos nutricionales más ricos y más deficientes de cada nutrimento (Anexo 3).</p> <p>1.2 Video de platillo saludable (Anexo 4).</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>Objeto de estudio 2</p> <p>2. Diagnóstico de nutrición: Elaboración de un diagnóstico de nutrición para deportistas.</p> | <p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>Profesionales</p> <p>6. Cultura en salud</p> <p>7. Elementos conceptuales básicos</p> <p>10. Investigación en el Área de la Salud y Educación</p> | <p>2.1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p> <p>6.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>7.2 Explica conceptualmente a la persona como su centro de atención desde las perspectivas: biológica, psicológica y social.</p> <p>10.4 Propone las posibles soluciones a los problemas de salud individual y social.</p> | <p>Proyecto formativo</p> <p>Exposición</p> <p>Estudio de caso</p> <p>Aprendizaje basado en problemas</p> <p>Aprendizaje basado en proyectos</p> <p>Laboratorio de antropometría</p> | <p>2.1 Elabora un ensayo sobre la problemática de salud, social, de nutrición y actividad física para deportistas (escogiendo un deporte).</p> <p>2.1 Presenta PowerPoint de la importancia de los análisis clínicos para el diagnóstico nutricional, se evaluará por pares.</p> <p>2.1 Reporte de la práctica de antropometría, con los datos requeridos para el diagnóstico nutrimental.</p> | <p>2.1 Ensayo de la problemática de salud, social, nutrición y actividad física para deportistas (Anexo 5).</p> <p>2.1 Exposición de la importancia de los análisis clínicos para el diagnóstico nutricional (Anexo 6).</p> <p>2.1 Reporte de la práctica de antropometría, con los datos requeridos para el diagnóstico nutrimental (Anexo 7).</p> <p>2.1 Encuesta 1 deportistas para elaborar su diagnóstico nutrimental. Con análisis y características (Anexo 8).</p> |
| <p>Objeto de estudio 3</p> <p>3. Diseño de planes de alimentación: 3.1 Diseño de planes de alimentación para deportistas</p> | <p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>3. Comunicación</p> | <p>2.2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones</p> <p>3.8. Maneja y aplica paquetes computacionales para desarrollar documentos, presentaciones y bases de información</p> | <p>Exposición</p> <p>Análisis del recordatorio de 24 hrs.</p> <p>Recomendaciones de nutrimentos</p> <p>Revisión bibliográfica</p> <p>Aprendizaje orientado a proyectos</p> | <p>3.1 Elabora guía alimentaria con el uso del sistema de equivalentes mexicano (con programa electrónico en Excel o programa de nutrición computarizado SINUDEP y las leyes de la alimentación). entre los mismos</p> | <p>3.1 Guía alimentaria con el SMAE y leyes de alimentación (Anexo 9).</p> |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| | <p>Profesionales</p> <p>6. Cultura en salud</p> <p>8. Prestación de servicios de salud</p> | <p>6.4. Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>8.4. Opera modelos de atención a la salud en diferentes niveles de atención.</p> | <p>Estudio de casos</p> | <p>compañeros de clase.</p> <p>3.1 Estudio de 2 casos reales con elaboración de guía alimentaria de los mismos deportistas a los cuales se les realizó el diagnóstico de nutrición</p> <p>3.1. Para las mismas guías, elabora los planes de alimentación y diseño y elaboración de menús para los deportistas con cantidades personalizadas de los planes de alimentación anteriormente realizados</p> | <p>3.1 Estudio de 2 casos con deportistas (Anexo 10).</p> <p>3.1 Guías de planes de alimentación y menús para los deportistas (Anexo 11).</p> |
| <p>Objeto de estudio 4</p> <p>4. Suplementos e hidratación</p> <p>4.1 Suplementos nutricionales y ergogénicos</p> <p>4.2 Fundamentación fisiológica en la hidratación</p> <p>4.2.1 Nutrientes de las bebidas deportivas y sus beneficios en el deporte.</p> | <p>Profesionales</p> <p>6. Cultura en salud</p> <p>7. Elementos conceptuales básicos</p> | <p>6.3. Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p> <p>6.4. Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>7.1. Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.</p> | <p>Exposición</p> <p>Aprendizaje Colaborativo y de habilidades de pensamiento</p> <p>Revisión bibliográfica</p> <p>Practica de laboratorio</p> <p>Proyecto formativo</p> | <p>4.1 Elabora barras energéticas para deportistas en práctica de laboratorio</p> <p>4.2 Elabora bebidas deportivas y su rendimiento deportivo</p> | <p>4.1 Reporte de práctica de barras energéticas (Anexo 12).</p> <p>4.2 Reporte de bebidas deportivas y su rendimiento deportivo (Anexo 13).</p> |

FUENTES DE INFORMACIÓN
(Bibliografía, direcciones electrónicas)

EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
(Criterios, ponderación e instrumentos)

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ Ainsworth, B.E. et al. (2011). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. <i>Medicine & Science in Sport & Exercise</i>. □ Muñoz-Daw, MJ. (2016). Manual: reglamento de uso para el Laboratorio de Nutrición. FCCF. □ Muñoz-Daw, MJ. (2016). Cálculo del contenido de aminoácidos en la alimentación. FCCF □ Pérez Lizaur, A. B. & L Marivan Laborde. (2014). <i>Sistema Mexicano de Equivalentes</i>. Fomento de Nutrición y Salud A.C. 4° ed. México. □ McArdle, W., F. Katch, & V. Katch, (2014). <i>Fisiología del Ejercicio. Nutrición, rendimiento y salud</i>. Edición. 8ª. Editorial Eolters Kluwer. □ Quintana Mendias, E., Muñoz-Daw, M.J. & Rivera-Sosa, J.M. (2017). Sistema Nutricional para el deportista SINUDEP 2017 v1.0. □ Portal 5 al día www.5aldia.com □ BIBLIOGRAFIA DE COMPLEMENTARIA □ Ainsworth B.E. et al. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. <i>Medicine & Science in Sport & Exercise</i>. S498-S516. □ Bourges H. (2005). <i>Recomendaciones de la ingestión de Nutrimientos para la población</i>. Tomo 1 y 2. □ Delgado Flores, M., Martínez Martínez, C. A., Klassen Merancio, M. E., Guedea Delgado, J. C., & Muñoz-Daw, M. de J. (2021). Adherencia a la Dieta Mediterránea en estudiantes universitarios del norte de México. <i>RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición</i>, 20(2), 22-31. Marrero, M.M., Navarro R.C., Gavidia C.V., Torres G.T. (2018). ¿Cómo abordan los textos de Educación Primaria la competencia en alimentación y actividad física? <i>Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias</i> 15(1), 1103 | <p>Estrategias de evaluación: Listas de cotejo. Rubricas, autoevaluación y coevaluación)</p> <p>Parcial 1: 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> 10% ¿Quién soy? 20% Reporte de análisis del recordatorio de alimentación personal y % adecuación 15% Reporte de alimentos y suplementos nutricionales 20% Video de platillo saludable 25% Examen parcial I 10% Actitudes, participación, puntualidad. <p>Parcial 2: 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> 15% Ensayo de la problemática nutricional y actividad física para deportistas 20% Exposición y formato de diagnóstico nutricional 15% Reporte de mediciones antropométricas 15% Encuesta de un deportista con DX 10% Actitudes, participación, puntualidad. 25% Examen parcial II <p>Parcial 3: 40%</p> <ul style="list-style-type: none"> 10% Guía de alimentación SMAE y leyes de alimentación 15% Estudio de 2 casos para deportistas 20% Guía de alimentación y menús para deportistas 15% Reporte de bebidas deportivas y su rendimiento deportivo. 15% Reporte de barras energéticas. 25% Examen parcial III |
|--|---|

“Educar para la vida, a través del movimiento”

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

SEMANAS

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Objetos de Estudios | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Objeto de estudio 1: | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | |
| Objeto de estudio 2: | | | | | X | X | X | X | | | | | | | | |
| Objeto de estudio 3: | | | | | | | | | X | X | X | X | | | | |
| Objeto de estudio 4: | | | | | | | | | | | | | X | X | X | X |

"Educar para la vida, a través del movimiento"

ANEXOS:
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
DISEÑO DE PLANES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

Enero 2023

ACTIVIDADES Y FORMATOS

Todas las actividades deben de tener:

1. Excelente **ortografía** (con 10 faltas de ortografía se deja de revisar) escribir utilizando mayúsculas y minúsculas, los títulos con mayúscula. En Arial, Times New Roman o Calibri títulos en 16, subtítulos en 14 y el cuerpo en 12
2. **Portada** con:
 - a) Nombre y logo de la UACH, Facultad actualizado
 - b) Materia
 - c) Título del trabajo
 - d) Nombre del estudiante o estudiantes que realizaron el trabajo y matrícula
 - e) Lugar y fecha
 - f) Enviar por DRIVE o al correo gmail del maestro
3. **Objetivo del trabajo** con verbo de la acción, motivo, sujetos, ubicación
4. **Cuerpo del trabajo:** Introducción, sujetos, Instrumentos, procedimiento, resultados discusión y conclusiones.
Que se incluyan fotos, tablas y/o gráficas con buena resolución
Se toma en consideración el grado de profundización: conceptos, análisis, evaluación
5. **Referencias:** Autor, (año). Título del artículo. *Revista*; volumen: (número). Paginas
6. **En los videos deben aparecer todos los participantes**
7. **Enviar o entregar a más tardar en la fecha límite de entrega**

ANEXO 1.

- **LISTA DE COTEJO 1. ¿QUIÉN SOY?**

Ensayo de 1 cuartilla con letra calibri #12 interlineado 1.15

| Concepto | Presente/ausente |
|--|------------------|
| Portada | |
| Datos generales | |
| Como me veo personal y profesional. Presente, dentro de 10 años, 5 años y 2 años | |
| Que competencias espero de la maestra de la materia | |
| Entrega en tiempo y forma | |
| Calificación | |

ANEXO 2.

- **LISTA DE COTEJO 2. REPORTE DE ALIMENTACIÓN PERSONAL**

Análisis del recordatorio de 24 horas de la alimentación personal con macro y micronutrientes

| Concepto | Presente/ausente |
|---|------------------|
| Portada | |
| Reporte de la alimentación de 24 hr con horario y porciones | |
| Base de datos de la alimentación de 24 hr SINUDEP o DIET BALANCER | |
| Reporte del análisis de la alimentación de 24 hr por el computarizado SINUDEP o Diet Balancer | |
| Porcentaje de adecuación | |
| Alimentos ricos en vitaminas y minerales | |
| Recomendación | |
| Entrega en tiempo y forma | |
| Calificación | |

ANEXO 3.

- **LISTA DE COTEJO 3. REPORTE DE ALIMENTOS Y SUPLEMENTOS NUTRICIONALES**

Cuáles son los alimentos y suplementos nutricionales más ricos y más deficientes de cada nutriente (5 alimentos de verduras, frutas, cereales sin grasa, con grasas, leguminosas y los alimentos de origen animal) con respecto a las vitaminas A, D, E, B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, B₁₂, B₅, C y minerales calcio, hierro, potasio, magnesio, sodio y zinc.

| Concepto | Presente/ausente |
|-----------------------------------|------------------|
| Portada | |
| 5 verduras y frutas | |
| 5 cereales sin grasa y con grasas | |
| 5 leguminosas | |
| 5 animal MBG, BG, MG y AG | |
| Entrega en tiempo y forma | |
| Calificación | |

ANEXO 4.

- **LISTA DE COTEJO 4. VIDEO PLATILLO SALUDABLE**

En equipos de 3 estudiantes diseñar un video de un platillo saludable con un contenido alto en uno de los diferentes nutrimentos, pero que no sea alto en grasa saturada.

| Conceptos que deben estar en el platillo | Concepto presente | Concepto ausente |
|--|--------------------------|-------------------------|
| Presentación | | |
| Integrantes del equipo | | |
| Nombre del platillo | | |
| Porciones | | |
| Ingredientes (deben de estar en concordancia con el número de porciones) | | |
| Procedimiento | | |
| Energía en kilocalorías y kilojulios por porción | | |
| Número de porciones | | |
| Carbohidratos en gramos | | |
| Proteínas en gramos | | |
| Lípidos en gramos | | |
| Rico en una vitamina y en un mineral | | |
| Debe ser innovador | | |
| Debe de ser un platillo saludable | | |
| Presentación agradable (Entrega a tiempo) | | |

ANEXO 5.

- **LISTA DE COTEJO 5. PROYECTO INTEGRADOR**

Ensayo del proyecto integrador

1. Elaboración de un ensayo sobre la problemática de salud, social, de nutrición y actividad física para deportistas (escogiendo un deporte).
2. Selección de recetas de cocina para la comida de 1 semana de la alimentación del deportista.

| Concepto | Presente/ausente |
|---|-------------------------|
| Portada | |
| Descripción de la problemática de cada uno de los puntos y conclusión | |
| 3 cuartillas con Arial 12 interlineado 1.15 | |
| Ortografía | |
| Referencias APA (autores, año, título del artículo, revista, volumen, número y páginas) | |
| Recetas de cocina de lunes a viernes | |
| Nombre de cada una de las recetas | |
| Ingredientes | |
| Preparación | |
| Calorías | |
| Entrega en tiempo y forma | |

ANEXO 6.

- **LISTA DE COTEJO 6. EXPOSICIÓN Y FORMATO DE DIAGNÓSTICO NUTRIMENTAL**

Por medio de trabajo en equipo y en base a la normatividad oficial diseñe un formato de diagnóstico nutricional y exposición de acuerdo a los criterios en clase.

| Concepto | Concepto presente/ausente |
|---|---------------------------|
| Portada | |
| Datos personales (sexo, fecha de nac., teléfono, domicilio, correo, ocupación, ejercicio, tiempo, duración, mets) | |
| Datos antropométricos (peso, estatura, c cintura) | |
| IMC - categoría | |
| Análisis clínicos (colesterol, glucosa, alergias, enfermedad, etc) | |
| Recordatorio de 24 hrs | |
| Gasto energético total | |
| Entrega en tiempo y forma | |

ANEXO 7.

- **LISTA DE COTEJO 7. REPORTE DE MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS**

Realizar la práctica y elaboración del reporte de antropometría de 10 personas con los datos requeridos para el diagnostico nutricional

| VALOR | CONCEPTO | CUMPLE | | OBSERVACIONES |
|-------|---|--------|--|---------------|
| | | | | |
| 1.0 | Portada y buena presentación | | | |
| | Datos generales | | | |
| 6.0 | Realiza las medidas antropométricas básicas (peso, talla y circunferencia de cintura (CC)). | | | |
| | Determina el IMC - categoría | | | |
| | GET | | | |
| 1.0 | El reporte se entrega en tiempo y forma | | | |

ANEXO 8.

- **LISTA DE COTEJO 8. DIAGNÓSTICO NUTRIMENTAL**

Estudio nutricional de 1 caso real de un deportista para elaborar su Dx nutricional

| Concepto | Concepto presente/ausente |
|--|---------------------------|
| Portada | |
| Diagnóstico nutricional | |
| Recordatorio de 24 hr | |
| Análisis clínicos | |
| Análisis del recordatorio | |
| Conclusión | |
| Recomendación | |
| Entrega para revisión | |
| Entrega a la persona evaluada con firma de entregado | |

ANEXO 9.

- **LISTA DE COTEJO 9. GUÍA DE ALIMENTACIÓN SMAE Y LEYES DE ALIMENTACIÓN**

Elaboración de la guía alimentaria entre los compañeros de clase (con programa electrónico en excel o programa de nutrición computarizado sinudep y las leyes de la alimentación).

| Concepto | Concepto presente/ausente |
|--|----------------------------------|
| Portada | |
| Datos personales (edad, peso, talla, alergias, enfermedad) | |
| Recordatorio de 24 hrs | |
| Gasto energético | |
| IMC - Categoría | |
| Análisis del recordatorio de 24 hrs | |
| Recomendación (calorías, porcentaje calórico) | |
| Guía de alimentación recomendada | |
| Entrega para revisión | |
| Entrega a la persona evaluada con firma de entregado | |

ANEXO 10.

- **LISTA DE COTEJO 10. GUÍA DE ALIMENTACIÓN SMAE Y LEYES DE ALIMENTACIÓN**

Estudio de 2 casos reales con elaboración de guía alimentaria de los mismos deportistas a los cuales se les realizó el diagnóstico de nutrición

| Concepto | Concepto presente/ausente |
|--|----------------------------------|
| Portada | |
| Datos personales (edad, peso, talla, alergias, enfermedad) | |
| Diagnóstico nutricional | |
| Recordatorio de 24 hrs | |
| Gasto energético | |
| IMC - Categoría | |
| Análisis del recordatorio de 24 hrs | |
| Recomendación (calorías, porcentaje calórico) | |
| Guía de alimentación recomendada | |
| Entrega para revisión y al deportista | |

ANEXO 11.

- **LISTA DE COTEJO 11. GUÍA DE PLANES DE ALIMENTACIÓN Y MENÚS PARA DEPORTISTAS**

Para las mismas guías, elabora los planes de alimentación diseño y elaboración de menús para los deportistas con cantidades personalizadas de los planes de alimentación anteriormente realizados

| Concepto | Concepto presente/ausente |
|--|----------------------------------|
| Portada | |
| Guía de alimentación | |
| Nombre de la receta | |
| Fotografía de la receta | |
| Ingredientes (concordancia con el # de porciones) | |
| Procedimiento | |
| Tabla nutrimental (Calorías, gramos de CHO, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) | |
| Menú 1 desayuno | |

| | |
|-----------------------------------|--|
| 1 fotografía del desayuno | |
| 1 comida | |
| 1 fotografía de la comida | |
| 1 cena | |
| 1 fotografía de la cena | |
| Originalidad - platillo saludable | |
| Fecha de entrega | |

ANEXO 12.

• **LISTA DE COTEJO 12. REPORTE DE PRÁCTICA DE BARRAS ENERGÉTICAS**

Elaboración de barras energéticas

| Concepto | Presencia/ausencia |
|----------------------------------|--------------------|
| Portada | |
| Introducción | |
| Ingredientes | |
| Procedimiento | |
| Información nutrimental | |
| Fotos del producto y del proceso | |

ANEXO 13.

• **LISTA DE COTEJO 13. REPORTE DE PRÁCTICA DE BEBIDAS DEPORTIVAS**

Reporte de práctica de bebidas deportivas y su rendimiento deportivo

| Concepto | Presencia/ausencia |
|---|--------------------|
| Portada | |
| Introducción | |
| Diseñar 500 o 1000 mL de una bebida deportiva con sabor fruta o verdura (fotografías de los ingredientes utilizados del procedimiento y del producto terminado) | |
| Determinar el contenido de glucosa, de sal y de fruta o verdura para que tenga entre el 4 al 10% de carbohidratos y el 0.045% de sodio | |
| Describir el sabor de la bebida | |
| Describir que le pareció el color de la bebida | |
| Conclusiones | |

