UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA Clave: 08MSU0017H **FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRIOLOGÍA** **Clave:** **PROGRAMA DEL CURSO:** ***ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTISTA***	**DES:** Todas **Programa(s) Educativo(s):** Todos **Tipo de materia:** **Clave de la materia:** **Semestre:** **Área en plan de estudios:** Formación básica **Créditos** 6 **Total de horas por semana:** 3 *Teoría:* 3 *Práctica* *Taller:* *Laboratorio:* *Prácticas complementarias:* *Trabajo extra clase:* 2 **Total de horas semestre:** 48 **Fecha de actualización:** **Clave y Materia requisito:** Ninguna

Propósitos del Curso:
Aprende e identifica los elementos que intervienen en la nutrición del deportista permitiendo el desarrollo de su rendimiento físico y manteniendo su salud a través de una alimentación y nutrición apropiada para cada actividad deportiva e individuo

COMPETENCIAS (Tipo y Nombre de las Competencias que nutren a la materia y a las que contribuye)	**CONTENIDOS** (Unidades, Temas y Subtemas)	**RESULTADOS DE APRENDIZAJE** (Por Unidad)
Estrategias de evaluación del aprendizaje: Por medio de una dinámica grupal se reflejará el nivel de conocimientos previos de los alumnos identificando los conocimientos, habilidades y destrezas que dominan. Se tomara en cuenta la participación grupal y el desempeño individual exámenes escritos.	**Objeto de Estudio 1 GENERALIDADES E IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA** **Objetivo:** Aprende los beneficios en la salud por la actividad física y las sustancias químicas necesarias para la obtención de energía en el desarrollo de sus actividades. **Contenido temático:** 1.- Sistemas de energía humana: a) Ciclo de Krebs b) ATP-PCR c) Sistema de ácido Láctico d) Sistema de Oxigeno e) Metabolismo de la glucosa Glucógeno f) Metabolismo de los lípidos, Tejido adiposo y triglicéridos g) Metabolismo de la proteínas, Oxidación de aminoácidos	**Sugerencias para la conducción del curso:** El curso se desarrollará en un ambiente de respeto y comunicación entre el facilitador y los alumnos **Resultados de aprendizaje**: Al desarrollarse los contenidos de este curso, el alumno vivencia un proceso de aprendizaje teórico-práctico donde el mediador estimula actitudes como la creatividad y participación en su desempeño, para la investigación del conocimiento de las sustancias químicas necesarias en la obtención de energía del organismo humano, para esto se requiere desarrollar habilidades cognitivas y aptitudes emocionales.

	Objeto de Estudio 2. CLASIFICACIÓN DE DEPORTE **Objetivo:** Determina los requerimientos calóricos en las diferentes tipos de actividad física para su mejor desempeño deportivo. **Contenido temático** 1.- Anaeróbica láctico a) Anaeróbico Láctico b) Aeróbico c) Mixtos d) Gasto energético por actividad física **Practica:** Calculo de requerimiento energético de diferentes actividades.	**Resultados de aprendizaje**: Obtiene el conocimiento con una actitud propositiva, participativa, constructiva y de reconocimiento desarrollando habilidades deductivas de análisis y comprensión para clasificar los deportes exaltando los valores de orden compañerismo y responsabilidad. **Sugerencias para la conducción del curso:** El mediador estimula actitudes como la investigación y participación en los temas de del deportista en sus diferentes disciplinas a si como la ingesta calórica que requiere en los distintos tipos de actividad, para el desarrollo de esta unidad se requiere del conocimiento cognitivo habilidades y destrezas el los cálculos dietéticos.
	Objeto de Estudio 3. ASPECTOS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE **Objetivo:** Aprende y analiza el metabolismo de los nutrimentos así como las características y recomendaciones necesarios para la práctica deportiva. **Contenido temático:** 1.- Hidratos de Carbono a) reserva de H.C.: glucógeno hepático y muscular b) influencia del ejercicio c) suplementos de H.C. 2.-Grasas a) reserva de grasa: tejido adiposo b) influencia del ejercicio c) suplementos de grasa 3.- Proteínas a) reserva de proteína: muscular y visceral b) influencia del ejercicio c) suplementos de proteínas. 4.-Vitaminas y minerales a) requerimientos b) influencia del ejercicio c) reposición y suplementación 5.- Líquidos a) balance de líquidos b) absorción c) requerimiento d) soluciones de rehidratación	**Resultados de aprendizaje**: Adquiere el conocimiento con una actitud resolutiva, organizada y constructiva, desarrollando habilidades deductivas en la descripción, deducción de los aspectos nutricionales en el deporte exaltando los valores de éticos, humanistas de compromiso. **Sugerencias para la conducción del curso:** Investigación y participación en la diferenciación del metabolismo de todos lo nutrimentos se participan en la síntesis del oralismo humano así como investigara las recomendaciones específicas para cada disciplina deportiva. Para el desarrollo de esta unidad se requiere del conocimiento cognitivo habilidades y destrezas en la orientación alimentaría del deportista.

	Objeto de Estudio 4. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE **Objetivo:** Aprende e identifica las características y tipo de alimentos que conforman la dieta en las diferentes actividades deportivas, antes, durante y después del ejercicio, así mismo planea, prepara, y presenta regímenes de alimentación adecuados**.** **Contenido temático** a) Requerimientos nutricionales b) Regímenes en el entrenamiento c) Regímenes en la pre- competencia d) Regímenes en la competencia e) Regímenes en la post-competencia f) Ergógenos y suplementos nutricionales **Practica:** - Análisis y cálculo de régimen de deportista según la etapa de ejercicio. - Investigación y análisis de riesgo y beneficio de productos ergogénicos.	**Resultados de aprendizaje**: Obtiene el conocimiento con una actitud resolutiva, crítica de diseño y creativa, desarrollando habilidades y destrezas en la diferenciación, explicación y práctica de la alimentación en el deporte así como el cálculo, diseño, preparación y presentación de menús, exaltando los valores morales de respeto, orden, humanistas y éticos. **Sugerencias para la conducción del curso:** Al desarrollarse los contenidos de este curso, el alumno vivencia un proceso de aprendizaje teórico-práctico donde el mediador estimula actitudes como la investigación y participación en los temas sobre la alimentación del deportista en sus diferentes fases de entrenamiento, precompetencia y competencia.

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía/Lecturas por unidad)	**EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (Criterios e instrumentos)
1. López Chicharro, José;(2006); Fisiología del ejercicio 2. William, Melvin H. (ed.) (2006); Nutrición para la salud, condición física y deporte 3. Bean, Anita; (2006); La guía completa de la nutrición del deportista. 4. Hamm, Michael; (2000); La correcta nutrición del deportista. 5. Craplet, Camille; (2000); Alimentación y nutrición del deportista : con regímenes adaptados a cada deporte	• Participación en clase 30% • Trabajos Escritos y Exposición 20% • Exámenes escritos 40% • Asistencia 10%

FICHA CURRICULAR DOCENTE	**ELABORACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**
M.A. Iris Lucero Cerda Rivera: Egresada de la Facultad de Enfermería y Nutriología en 2001 Licenciado en Nutrición, Maestría en Administración especialidad Recursos Humanos: Egresada de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UACH en 2003 Ejercicio Profesional: Materias que ha impartido: Administración en los Servicios de Alimentación, Gestoría y Consultoría, Marketing Nutricional, Estancias clínicas, comunitarias y empresariales, Fundamentos de Nutrioterapia, Nutrición y Alimentación en los Ciclos de la Vida, Bioética.	Fecha de elaboración: Enero del 2012

UNIDAD TEMÁTICA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	TIEMPO ESTIMADO
Objeto de Estudio 1 **GENERALIDADES E IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA**	En el aprendizaje teórico se requiere revisión bibliográfica y hemerográfica; equipo de cómputo así como la apropiación del conocimiento a través de técnicas grupales, mapas mentales, mapas conceptuales	12 horas 4 semanas
Objeto de Estudio 2. **CLASIFICACIÓN DE DEPORTE**	Revisión bibliográfica Exposición por parte del estudiante Cuadros comparativos	6 horas 2 semanas
Objeto de Estudio 3. **ASPECTOS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**	• Análisis y discusión de casos • Uso de tecnología de información • Exposición por parte del estudiante	18 horas 6 semanas
Objeto de Estudio 4. **ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE**	*Cuadro sinóptico* • Portada • Redacción de forma clara y precisa • Arial 12 *Trabajos por escrito.* • Portada • Arial 12 , interlineado 1.5 • Claridad, contenido, secuencia *Reporte de estudio de caso* Contenido de reporte de casos: • Desarrollo del caso • Desarrollo de Formula • Menú • Recomendaciones nutricionales y específicas.	12 horas 4 semanas

Cronograma del Avance Programático

S e m a n a s

Unidades de aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1 GENERALIDADES E IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA																
Objeto de estudio 2: CLASIFICACIÓN DE DEPORTE																
Objeto de estudio 3: ASPECTOS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE																
Objeto de Estudio 4: ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE																
Reconocimiento final																