

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN



## Nutrición aplicada al ejercicio físico.

### DATOS GENERALES DE IDENTIFICACIÓN

|                                  |   |                    |    |                       |    |
|----------------------------------|---|--------------------|----|-----------------------|----|
| a. Nombre de la asignatura       | Nutrición aplicada al ejercicio físico.   |                    |    |                       |    |
| b. Tipo                          | Optativa  |                    |    |                       |    |
| c. Modalidad                     | Mixta   |                    |    |                       |    |
| d. Ubicación                     | A partir del quinto semestre  |                    |    |                       |    |
| e. Duración total en horas       | 96  | Horas presenciales | 48 | Horas no presenciales | 48 |
| f. Créditos                      | 6   |                    |    |                       |    |
| g. Requisitos académicos previos | Haber acreditado la asignatura Principios científicos de la nutrición del deportista. |                    |    |                       |    |

## **1. INTENCIONALIDAD FORMATIVA DE LA ASIGNATURA**

El estudio de la nutrición aplicada al ejercicio físico, es importante para la formación de los estudiantes de la licenciatura en nutrición, ya que les permitirá aplicar el plan del cuidado nutricional, y la toma de decisiones con base en los parámetros idóneos para el control dietético, dependiendo del sistema energético predominante. El propósito de esta asignatura es aplicar los conocimientos adquiridos, hacer análisis a partir de la aplicación del plan del cuidado nutricional, permitiéndoles evaluar, diagnosticar, intervenir, controlar y dar seguimiento dietético sobre una población sedentaria o que realiza ejercicio físico, estableciendo la sistematización del control nutricional a partir de la información generada, teniendo como fin promover la salud mediante el ejercicio físico.

## **2. RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS**

La nutrición aplicada al ejercicio físico se relaciona con las siguientes asignaturas del programa de la licenciatura en nutrición; Fisiología humana, Metabolismo humano, Bioquímica de la nutrición, Psicología de la salud, Taller de educación para la salud, Evaluación del estado de nutrición en la infancia y adolescencia, Diseño de materiales educativos, Seguridad alimentaria, Evaluación del estado de nutrición del adulto y adulto mayor, Taller de dietética y nutrición en el ciclo de la vida, Diseño de programas de intervención y Evaluación programas intervención.

## **3. COMPETENCIA A DESARROLLAR EN LA ASIGNATURA**

Diseña el plan de cuidado nutricional acorde al ejercicio físico y sistema energético predominante, para la promoción de la salud en la población.

## **4. COMPETENCIAS GENÉRICAS, DISCIPLINARES Y ESPECÍFICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA**

### **Genéricas**

- Utiliza habilidades de investigación, en sus intervenciones profesionales con rigor científico.
- Desarrolla su pensamiento en intervenciones profesionales y personales, de manera crítica, reflexiva y creativa.
- Trabaja con otros en ambientes multi, inter y transdisciplinarios de manera cooperativa.
- Resuelve problemas en contextos locales, nacionales e internacionales, de manera profesional.
- Responde a nuevas situaciones en su práctica profesional y en su vida personal, en contextos locales, nacionales e internacionales, con flexibilidad.
- Establece relaciones interpersonales, en los ámbitos en los que se desenvuelve, de manera positiva y respetuosa.

### **Disciplinares**

- Aplica la planeación, dirección, control y evaluación en sus intervenciones profesionales.
- Brinda atención a sujetos, en riesgo o enfermos, con base en una pertinente evaluación y diagnóstico anteponiendo los principios éticos y humanísticos.
- Realiza investigación en salud, integrándose a equipos disciplinarios y multidisciplinarios, a fin de responder a las necesidades de la sociedad

### **Específicas**

- Clasifica el sistema energético predominante y los requerimientos nutricionales, pertinentes para las fases del macrociclo del ejercicio físico.

- Aplica el plan de cuidado nutricional acorde al macrociclo para escolares y adolescentes, según el tipo de ejercicio físico.
- Aplica el plan de cuidado nutricional acorde al macrociclo para adultos y adultos mayores, según el tipo de ejercicio físico.

## **5. CONTENIDOS ESENCIALES PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA DE LA ASIGNATURA**

- Bioquímica aplicada a la actividad física y fisiología muscular.
- El proceso de cuidado nutricional, en las etapas de la vida, aplicado al ejercicio físico.
- Lineamientos antropométricos pertinentes a las etapas de la vida, aplicado al ejercicio físico.
- Diseño del plan de cuidado nutricional de acuerdo a las fases del macrociclo en las diferentes etapas de la vida, aplicado al ejercicio físico.

## **6. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

- Expositivo por parte del docente y en equipos.
- Investigación documentada
- Aprendizaje cooperativo
- Casos clínicos en cada etapa de la vida.
- Foros
- Mapa conceptual
- Cuadro comparativo
- Línea del tiempo

## **7. ESTRATEGIAS GENERALES DE EVALUACIÓN**

### **Evaluación de proceso – 70 %**

- Pruebas de desempeño
- Exposición en clase
- Resolución de casos clínicos en cada etapa de la vida.
- Participación en foros
- Diseño de organizadores gráficos

### **Evaluación de producto – 30 %**

- Trabajo integrador.

## **8. REFERENCIAS**

- 1.- Mariño, M; Rojas, Y. Manejo nutricional de patologías neurológicas. Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo (CANIA). Presentado en el III curso de manejo nutricional de patologías pediátricas de Caracas el 26 de Abril del 2002.
- 2.- Kathleen Mahan L, Escott-Stump S. Dietoterapia de Krause. 12ava ed. Barcelona, España: ELSEVIER MASSON; 2009.
- 3.- Lapunzina Pablo, Aiello Horacio. Manual de antropometría normal y patológica. Fetal, neonatal, niños y adultos. Editorial Masson. Barcelona, España. 2002.
- 4.- Hendricks, K; Duggan C. Manual de nutrición pediátrica. 4ª edición. Ontario Canada. B.C.Decker.Inc; 2005.
- 5.- Ekvall S, Ekvall V. Pediatric Nutrition in Chronic Disease and Developmental Disorders: Prevention, Assessment and Treatment. New York: Oxford University Press; 2005.
- 6.- Ronald E. Kleinman, MD, Editor. Manual de Nutrición Pediátrica. 5ª edición. American Academy of Pediatrics. 2004.
- 7.- Frisancho A, Roberto. Antropometric Standard of assessment of growth and nutritional status. Library of congress 2004, ISBN 0-472-10146-3.

- 8.- Mariana del Pino, V.F., Horacio Lejarraga, Growth references for height, weight, and head circumference for Argentine children with achondroplasia. *Eur J Pediatr*, 2011. 170(4): p. 453-459.
- 9.- Julie E Hoover-Fong, K.J.S., John McGready, Hillary Barnes, and Charles I Scott, Age-appropriate body mass index in children with achondroplasia: interpretation in relation to indexes of height. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2008. 88: p. 364-71.
- 10.- Kieffer ELF, Sánchez MM. Curvas de crecimiento del CDC en niños mexicanos. *An Med Asoc Med Hosp ABC* 2002; 47(4): 189-201.
- 11.- OMS, Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo. Patrones de crecimiento infantil de la OMS, Longitud/estatura para la edad, peso para la edad, peso para la longitud, peso para la estatura e índice de masa corporal para la edad. Métodos y desarrollo.
- 12.- María Díaz de Haro. Instituto de Investigación sobre Crecimiento y Desarrollo. Fundación F. Orbeago Eizaguirre. 10 bis, 48013 BILBAO.
13. Perichart P. Otilia. Manual de lineamientos para la práctica clínica. 1ª Ed. México; Mc Graw Hill; 2012.
14. Espinosa V, Suárez G, Galarza W, Terán E. Evaluación del proceso de cuidado nutricional en la consulta externa de dos hospitales del distrito metropolitano de Quito, Ecuador. *Revista de la Facultad de Ciencias Químicas*. Septiembre;2016
15. Herrera Marianella. Guía de la Asociación Americana de Dietética para el cuidado y manejo nutricional en países en transición nutricional. *Anales Venezolanos de nutrición* 2010; vol 23 (3): 108-120

## **9. PERFIL DESEABLE DEL PROFESOR**

- Licenciatura en Nutrición.
- Mínimo tres años de experiencia profesional con personas que hacen ejercicio físico o deporte.
- Mínimo dos años de experiencia docente.
- Es necesario que el profesor esté capacitado en todas las competencias que se declaran en la asignatura que va a impartir.