

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN



Nutrición para el deportista.

DATOS GENERALES DE IDENTIFICACIÓN

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

1. INTENCIONALIDAD FORMATIVA DE LA ASIGNATURA

El estudio de la Nutrición en el deporte es importante para la formación de los estudiantes de la licenciatura en nutrición, ya que les permitirá aplicar y secuenciar el plan del cuidado nutricional aprendido en la asignatura de Nutrición aplicada al ejercicio físico, para la toma de decisiones con base en los parámetros idóneos para el control dietético del deporte en cuestión, 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 en el deporte, permitiéndoles diagnosticar, intervenir, controlar y dar seguimiento dietético a una población que realiza deporte, estableciendo la sistematización del control nutricional a partir de la información generada, teniendo como fin promover y mantener la salud, en el marco de la práctica deportiva.

2. RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS

La nutrición en el deporte, se relaciona en el programa de la licenciatura en nutrición directamente con las asignaturas de principios científicos de la nutrición del deportista y nutrición en el ejercicio físico, así como las asignaturas previas como son 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, calidad en los servicios de alimentos y evaluación de programas de intervención.

3. COMPETENCIA A DESARROLLAR EN LA ASIGNATURA

Diseña el plan del cuidado nutricional acorde al deporte y sistema energético predominante, para la promoción de la salud, en el marco de la práctica deportiva.

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 sanos, 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 e hídricos, pertinentes para las fases del macrociclo del deporte.

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

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

- Bioquímica y fisiología aplicada al deporte.
- Lineamientos antropométricos pertinentes para el paciente deportista en las etapas de la vida, aplicado al deporte.
- Diseña el plan del cuidado nutricional de acuerdo a las fases del macrociclo y sistema energético predominante para las diferentes etapas de la vida.

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.
- Plenaria
- Mapa conceptual
- Cuadro comparativo

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.
- Diseño de organizadores gráficos

Evaluación de producto – 30 %

- Trabajo integrador.

8. REFERENCIAS

- 1.- Clark N. Nancy Clark's. La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark. Paidotribo. Segunda edición. 2010.
- 2.- Clark N. Nancy Clark's. Nutrición para deportistas de Nancy Clark. Desnivel. 2002.
- 3.- Brouns F. Necesidades Nutricionales de los Atletas. Editorial Paidotribo. 2001. Barcelona.
- 4.- Louise Burke. Nutrición en el Deporte - un enfoque práctico. Belconnen Australia: Editorial Medica Panamericana, S.A. 2010.
- 5.- Nieman DC, Pedersen BK (eds). Nutrition and Exercise Immunology. Florida: CRC Press. 2000.
- 6.- Pujol-Amat P. Nutrición, Salud y Rendimiento Deportivo. Editorial Espaxs. Barcelona. Última Edición.
- 7.- Williams MH. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo. Barcelona. Última Edición.
- 8.- Javier Ibanéz Santos, Iciar Astiasarán Anchía. Alimentación y Deporte. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, S.A, (EUNSA). 3ra Edición. 2002.
- 9.- Melvin H. Williams. Nutrición para la salud, condición física y deporte. Séptima Edición. 2002. Editorial Mc Graw Hill, México.
10. Anderson Linnea, Dibble Marjorie V; Nutrición y Dieta de Cooper Ed. Interamericana México DF. Pág. 13-72; 1992

11. Astrand, PO. y Rodahl K; Fisiología del Trabajo Físico. Ed. Panamericana, Argentina, Pág. 402-411; 1992
12. González-Ruano E; Alimentación del Deportista. Ed. Marban. Madrid, España, 1990
13. Wooton, Steve, Nutrición y Deporte, Ed. Acibia Zaragoza, España.1990
14. Ortega Sánchez-Pinilla, R. Medicina del Ejercicio Físico y del Deporte para la Salud. Díaz de Santos, Madrid España, Pág. 383-403, 1992
15. Sierra G, Eva; Manual de Nutrición Deportiva, de la Universidad Nacional de Colombia, Bogotá D. C. Colombia, 1994
16. Romero Garduño, Norma, Apuntes de Nutrición para Deportistas, 1ª Edición, México, DF. 1992
- 17.- Proceso del cuidado Nutricio – PCN. Journal of the American Dietetic Association, Julio 2008 Vol. 108 No. 7
18. Perichart P. Otilia. Manual de lineamientos para la práctica clínica. 1ª Ed. México; Mc Graw Hill; 2012.
19. 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
20. 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
21. Verónica Espinosa, Gabriela Suárez, William Galarza, y Enrique Terán. 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,2016.
22. Alejandra Guerra. El Proceso de Atención Nutricia. Boletín de novedades científicas. Colegio Mexicano de Nutriólogos. No 19. Enero – febrero 2013.
23. 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.
24. Kathleen Mahan L, Escott-Stump S. Dietoterapia de Krause. 12ava ed. Barcelona, España: ELSEVIER MASSON; 2009.
25. Lapunzina Pablo, Aiello Horacio. Manual de antropometría normal y patológica. Fetal, neonatal, niños y adultos. Editorial Masson. Barcelona, España. 2002.
26. Hendricks, K; Duggan C. Manual de nutrición pediátrica. 4ª edición. Ontario Canada. B.C.Decker.Inc; 2005.
27. Ekvall S, Ekvall V. Pediatric Nutrition in Chronic Disease and Developmental Disorders: Prevention, Assessment and Treatment. New York: Oxford University Press; 2005.
- 28.- Ronald E. Kleinman, MD, Editor. Manual de Nutrición Pediátrica.5a edición. American Academy of Pediatrics. 2004.
- 29.- Frisancho A, Roberto "Antropometric Standard of assessment of growth and nutritional status.. Labrary of congres 2004.
30. 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.
31. Julie E Hoover-Fong, K.J.S., John McGready, Hillary Barnes, and Charles I Scott, Agge- 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.
- 32.- Kieffer ELF, Sánchez MM. Curvas de crecimiento del CDC en niños mexicanos. An Med Asoc Med Hosp ABC 2002; 47(4): 189-201.
- 33.- 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.
- 34.- María Díaz de Haro. Instituto de Investigación sobre Crecimiento y Desarrollo. Fundación F. Orbeagozo Eizaguirre. 10 bis, 48013 BILBAO.

9. PERFIL DESEABLE DEL PROFESOR

- Licenciatura en nutrición con posgrado.
- 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.