



## Universidad Autónoma de Zacatecas

### “Francisco García Salinas” Unidad Académica de Cultura

<b>Programa Académico:</b> Licenciatura en Cultura Física y Deporte	<b>Plan de estudios:</b> 2018
<b>Unidad Didáctica:</b> Nutrición en la actividad física y el deporte	<b>Clave de la UDI:</b> 7NUAFO
<b>Créditos:</b> 8	<b>Eje curricular:</b> Técnico deportivo
<b>Semestre:</b> Cuarto	<b>Responsables:</b> MAFyD. Vianey Cristina Hernández M en EF. Ana Patricia Escobedo Lara M en EF. Daniel Menchaca Fajardo
<b>Horas Semana Teoría:</b> 3	<b>Horas Semana Práctica:</b> 1
<b>UDI's precedentes:</b>	<b>UDI's subsecuentes:</b>

<b>Competencia de la UDI:</b>	Aplicar los conocimientos básicos de la influencia que tiene una correcta alimentación a través del gasto calórico y la distribución de nutrientes sobre el entrenamiento deportivo, la actividad física y la salud, a través de los requerimientos y recomendaciones de nutrientes, composición corporal, los métodos de hidratación así como uso y abuso de ayudas ergogénicas nutricionales de acuerdo a las características de los diferentes tipos de deporte, actividad física y/o actividades cotidianas de la población.
-------------------------------	--

<b>Unidades de competencia</b>	<b>1. Nutrición Deportiva</b> 1.1 Antecedentes de la nutrición deportiva 1.1.1 Historia
	<b>2. Bases de la nutrición</b> 2.1 Nutrimientos (macronutrientes y micronutrientes) 2.2 Necesidades energéticas (etapas de la vida y diferentes poblaciones) 2.3 Gasto energético 2.4 Fisiología deportiva (vo2max) 2.5 Fuentes energéticas durante el ejercicio
	<b>3. Hidratación</b> 3.1 Hidratación y rendimiento 3.2 Planeación hídrica 3.3 Clasificación bebida deportiva
	<b>4. Características de la dieta de un deportista</b> 4.1 Planificación nutricional 4.2 Etapas competitivas y alimentación 4.3 Nutrición y rendimiento deportivo (recomendaciones) 4.4 Manejo de peso como parte del entrenamiento deportivo 4.5 Trastornos de la alimentación en el atleta

	<b>5. Antropometría</b> 5.1 Generalidades de la composición corporal en deportistas 5.2 Componentes 5.3 Metodología (directos, indirectos y doblemente indirectos) 5.4 Validación 5.5 Generalidades de la cineantropometría 5.6 Perfil restringido (metodología) 5.6.1 Practica según protocolo ISAK
	<b>6. Ayudas ergogénicas</b> 6.1 Uso y abuso de Complementos y suplementos en el deporte 6.2 Sustancias para aumento de masa muscular 6.3 Sustancias para aumento de la energía corporal 6.4 Sustancias utilizadas para el control del peso corporal 6.5 Doping 6.6 Complicaciones para la salud 6.7 Alimentos funcionales

<b>Estrategias de enseñanza y aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce conceptos sobre Nutrición aplicada al deporte y la actividad física.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúa e interpreta datos sobre la composición corporal</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce diferentes tipos de dieta y estrategias nutricionales</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza suplementos deportivos y sus características.</li> </ul>

<b>Recursos y materiales empleados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón, presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canchas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo antropométrico</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataformas o herramientas online ( Classroom, Moodle genially, canvas, etc)</li> </ul>

**Bibliografía:**

- Aprendizajes clave, para la educación integral. educación física, educación básica. SEP 2017.
- Blázquez, Sánchez D. Diez Competencias docentes para ser mejor profesor de educación física. Ed. INDE 2013.
- Blázquez Sánchez D. Evaluar la educación Física, Barcelona, INDE, 2003

- Dorothy. H. Cohen. Cómo aprenden los niños. Ed. Fondo de cultura económica, 2001
- Torres Solís J. A., Didáctica de la Educación Física. Ed. Trillas. México D.F. 2016.
- Blázquez Sánchez D. La educación física. Ed. INDE publicaciones, Barcelona, 2006.
- Sánchez Bañuelos F. Didáctica de la educación física, Educación, Madrid, 2003.