
PROGRAMA DE ESTUDIO

I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CARRERA	: Kinesiología y Fisioterapia
ASIGNATURA	: Nutrición Deportiva
CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN	: KF47050
AREA DE FORMACIÓN	: Optativas
CARGA HORARIA TOTAL	: 80 TEÓRICO: 50 PRÁCTICO: 30
AÑO	: Cuarto
SEMESTRE	: Séptimo
CRÉDITOS	: 5
VERSIÓN DEL PROGRAMA	: 2020
REQUISITOS PREVIOS	: Ninguno

II. FUNDAMENTACIÓN

La calidad de vida y bienestar de nuestra sociedad ha comportado la introducción de la actividad física como ocio, si bien es cierto, que no en el grado y distribución entre la población que sería deseable como consecuencia de sus grandes beneficios para la salud que conlleva. La alimentación y la actividad física son ambos factores de vital importancia para la consecución de un estado óptimo de Salud. El Programa de Nutrición Deportiva es una oportunidad que nos permitirá conocer todos los aspectos realmente importantes de la nutrición y alimentación humana y los efectos beneficiosos que conlleva para un mejor rendimiento deportivo amateur o profesional. Permitirá construir recomendaciones nutricionales para acompañar la actividad física de sus pacientes. No existe un componente del entrenamiento que aisladamente sea más importante que los otros. El resultado óptimo surge cuando diferentes conceptos multidisciplinarios se unen para crear un conjunto que optimiza el rendimiento. Asimismo, pretende educar sobre unos valores y actitudes frente al deporte, con el fin de obtener los mejores resultados posibles.

III. COMPETENCIAS

3.1 Genéricas

- Utilizar tecnologías de la información y de la comunicación.
- Comunicarse con suficiencia en las lenguas oficiales del país y otra lengua extranjera.
- Trabajar en equipos multidisciplinarios.

- Actuar con autonomía.
- Tener capacidad de adaptarse a situaciones nuevas y cambiantes.

3.2 Específicas:

- Elaborar un diagnóstico kinésico y fisioterapéutico, basado en el razonamiento clínico, realizando e interpretando pruebas, test y otros procedimientos diagnósticos kinésicos que permitan efectuar un diagnóstico cinético-funcional, siendo ésta una facultad propia e inherente al profesional, eligiendo y cuantificando las intervenciones pertinentes.
- Gestionar, organizar y administrar centros de salud o centros asistenciales cuyo objetivo sea brindar servicio de salud, con eficacia, eficiencia, calidad e innovación en el manejo de los talentos humanos y recursos materiales.
- Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.

IV. EJES TEMÁTICOS

UNIDAD I. FISIOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y BIOENERGÉTICA

CAPACIDADES

Conocer la fisiología de la actividad física y bioenergética

Fisiología muscular y del ejercicio: procesos químicos y fisiológicos que tienen que ver con la transferencia y procesos de energía dentro del cuerpo humano con relación a la actividad muscular y el rendimiento físico. Factores que rigen la elección de combustible en el trabajo muscular. Entrenamiento deportivo: cualidades físicas- deportivas; sistemas energéticos predominantes según actividad física realizada; Sistema básicos de entrenamiento.

UNIDAD II. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA

CAPACIDADES

Evaluar, comprender, valorar la importancia de la nutrición deportiva.

Valoración del estado nutricional del deportista. Uso de tablas, formulas y métodos para determinar el estado nutricional de las personas. Interpretación de examen clínicos complementarios (albuminemia, perfil lipídico, glicemia, etc.). Evaluación Cinantropométrica. Introducción, definición, parámetros de evaluación, equipos necesarios para la medición, herramientas para el análisis, beneficios de su uso, aplicabilidad.

UNIDAD III. NECESIDADES NUTRITIVAS ESPECIALES DEL DEPORTISTA

CAPACIDADES

Identificar las necesidades nutritivas especiales del deportista.

La alimentación en los deportes de explosión y fuerza. Alimentación en deportes cíclicos de 30 minutos. Alimentación en deportes de menos de 1 hora. Nutrición en deportes de una a dos horas. Nutrición en deportes que duran varias horas. Dieta de entrenamiento. Dieta para los días antes de la competencia. Menús para el día de la competencia. Menús para después de la competencia. Cena anterior al día de la competencia. Alimentación intra-competición. Comidas líquidas.

UNIDAD IV. MANEJO DE LA VARIACIÓN DE PESO CORPORAL Y SU INCIDENCIA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

CAPACIDADES

Identifica el manejo de la variación de peso corporal y su incidencia en el rendimiento deportivo.

La incidencia del peso corporal como factor crítico en algunos deportes como gimnasia deportiva, boxeo, etc. Concepto de peso ideal para deportistas. Alimentación y actividad física localizada y su relación con la concentración de glicógeno muscular. Hidratación del deportista. Productos comerciales destinados a la reposición hidromineralo-energetica. Bebidas isotónicas y energizantes.

UNIDAD V. DOPING

CAPACIDADES

Identifica anabólicos

Anabólicos-andrógenos, composición corporal y desempeño atlético. Cuestión ética: alcohol, cafeína y auxiliares energéticos. Ayudas ergogénicas: Suplementos vitamínicos y minerales del tipo comercial y su incidencia en el rendimiento deportivo.

UNIDAD VI. ELABORACIÓN DE DIETAS.

CAPACIDADES

Conoce la elaboración de dietas

Personalizadas o colectivas para distintas situaciones de actividad física. Mitos y falacias sobre nutrición y rendimiento deportivo.

V. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Se basa en un proceso dinámico e interactivo, destinado a generar en los alumnos procesos cognitivos y habilidades mentales; lo que les permitirá la adquisición de los conocimientos de la materia.

Exposición del profesor: consistente en la presentación de un tema lógicamente estructurado con la finalidad de facilitar información organizada siguiendo criterios adecuados a la finalidad pretendida. Centrado fundamentalmente en la exposición verbal por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio. Transmitir Conocimientos y activar procesos cognitivos en el estudiante

Desarrollo de Ejercicios por parte del profesor: El profesor demuestra una operación tal como espera que el alumno la aprenda a realizar. Si el proceso es complicado, la deberá separar en pequeñas unidades de instrucción. Es muy importante cuidar que se presente un solo proceso (sin desviaciones o alternativas) para evitar confusión en el estudiante.

Estudios de Casos: Análisis intensivo y completo de un hecho, problema o suceso real con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, generar hipótesis, contrastar datos, reflexionar, completar conocimientos, diagnosticarlo y, en ocasiones, entrenarse en los posibles procedimientos alternativos de solución. Adquisición de aprendizajes mediante el análisis de casos reales o simulados

Resolución Problemas: Método de enseñanza-aprendizaje cuyo punto de partida es un problema que, diseñado por el profesor, el estudiante en grupos de trabajo ha de abordar de forma ordenada y coordinada las fases que implican la resolución o desarrollo del trabajo en torno al problema o situación. Desarrollar aprendizajes activos a través de la resolución de problemas

Taller - Trabajo Práctico: Preparación de seminarios, lecturas, investigaciones, trabajos, memorias, etc. Para exponer o entregar en las clases teóricas. Se incluye la preparación de ensayos, resúmenes de lecturas, seminarios, conferencias, obtención de datos, análisis, etc. Así como el estudio de contenidos relacionados con las clases teóricas, prácticas, seminarios, etc. (trabajo en biblioteca, lecturas complementarias, hacer problemas y ejercicios, etc.). Todo ello, realizado de forma individual o grupal.

Debate: Consiste en el desarrollo de un tema en un intercambio informal de ideas, opiniones e información, realizado por el grupo de estudiante conducidos por un guía

e interrogador. Se asemeja al desarrollo de una clase, en la cual hace participar activamente a los alumnos mediante preguntas y sugerencias motivantes.

Exposición (Alumno): Esta técnica se refiere a la exposición oral de un tema, hecha por un estudiante o un grupo. Puede ser usada para lograr objetivos relacionados con el aprendizaje de conocimientos teóricos o informaciones de diversos tipos.

Investigación Bibliográfica: proceso de búsqueda de información en documentos, publicaciones, libros, etc. para determinar cuál es el conocimiento existente en un área particular.

Trabajo en Equipo: enfoque interactivo de organización del trabajo en el aula, en el cual los estudiantes son responsables de su aprendizaje y del de sus compañeros, en una estrategia de corresponsabilidad para alcanzar metas e incentivos grupales.

Proyectos: Método de enseñanza-aprendizaje en el que los estudiantes llevan a cabo la realización de un proyecto en un tiempo determinado para resolver un problema o abordar una tarea mediante la planificación, diseño y realización de una serie de actividades y todo ello a partir del desarrollo y aplicación de aprendizajes adquiridos y del uso efectivo de recursos. Realización de un proyecto para la resolución de un problema, aplicando habilidades y conocimientos adquiridos

Otras, se refiere a otro tipo de metodología que pudiera utilizar el docente.

VI. EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo como proceso sistemático, integral, permanente, continuo y cooperativo, con el fin de recoger información tendiente a mejorar la calidad de los procesos educativos y optimizar la formación del alumno.

EVALUACIÓN DE PROCESO (distribución porcentual)

P R O C E S O	Trabajos prácticos	Categorías	Peso en %
		Extensión	5%
	Ejecución/demostración	15%	
	Investigación	10%	
	Evaluación teórica	Orales y/o escritos	30%
FIN AL	Evaluación final	Defensa de proyectos y/o test escritos.	40%
Total acumulado			100%

La evaluación y promoción de alumnos de las distintas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud se practicarán a través de todas las formas técnico-pedagógicas de control y evaluación, según la naturaleza de la materia y consistirán en exámenes escritos, orales y trabajos prácticos.

Son exámenes las pruebas organizadas, aplicadas y calificadas que sirven para demostrar el aprovechamiento de los estudios y se realizarán a través de: Pruebas escritas, orales y prácticas.

Son trabajos prácticos las actividades organizadas y realizadas por los alumnos con la orientación del profesor y conforme a criterios definidos y son:

- Trabajos de grupos o individuales,
- Informes de visitas,
- Experiencias en talleres y laboratorios,
- Controles bibliográficos,
- Trabajos de investigación dirigidos o no,
- Trabajos de extensión relacionadas con la carrera,
- Exposición de trabajos o de investigaciones realizadas.

a) Materias de formación integral o complementarias: Escala del 60%

PORCENTAJE	CONCEPTO	NOTA
0 al 59 %	Insuficiente	1
60 % al 69 %	Aceptable	2
70 % al 80 %	Bueno	3
81 % al 90 %	Distinguido	4
91 al 100 %	Sobresaliente	5

b) Materias de formación básica y profesional: Escala del 70%

Escala del 70%	Calificación
De 0 a 69%	Uno (1) insuficiente
De 70 a 77 %	Dos (2) regular
De 78 a 85%	Tres (3) bueno
De 86 a 93 %	Cuatro (4) distinguido
De 94 a 100 %	Cinco (5) sobresaliente

Obs.: La calificación mínima de aprobación en cualquier materia, será la calificación 2 (dos) absoluto.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Básica

- Clark, Nancy (2010) La Guía De Nutrición Deportiva
- Onzari, M. (2008). Fundamentos De Nutrición En El Deporte. (1ra. Ed). Buenos Aires – El Ateneo

Complementaria

- Nutrición y Dietoterapia Krause – Editorial Internacional
- Nutrición Salud Y Rendimiento Deportivo Puyol-Amat – Editorial Spax
- Deporte Y Medicina Petr Spereyan – Editorial Panamericana
- Alimentación Deportiva González Ruano – Editorial Marban
- La Musculación Lamber – Editorial Lidium