

## OPTATIVA: NUTRICIÓN DEPORTIVA

### I. IDENTIFICACIÓN

Asignatura	Nutrición Deportiva
Código	22678
Curso	Cuarto
Semestre	Séptimo
Cantidad de sesiones	17
Carga Horaria Total	34
Horas Teóricas	17
Horas Prácticas	17
Prerrequisito	No tiene

### II. FUNDAMENTACIÓN

La nutrición adecuada promoverá no solamente un mejor desempeño y rendimiento físico, sino también dará a las personas, un arma para conservar y promover la salud ofreciendo así un mejor horizonte en la búsqueda de la realización integral como persona humana.

Enfatizar en conocimientos actuales y aplicables en la vida profesional del médico y prepararlo para indicar y confeccionar planes nutricionales para deportistas profesionales, amateurs y personas que realizan algún tipo de actividad física, con miras a cuidar su salud, maximizar el rendimiento físico y coadyuvar en la recuperación de estados de sobreentrenamiento, fatigas y anomalías provocadas por la acción de los entrenamientos.

### III. OBJETIVOS

#### General

- Describir los principales aspectos relacionados a la Nutrición Deportiva aplicada a diferentes modalidades deportivas, además de enfocar los principales “suplementos” utilizados.

#### Específicos

Cognoscitivos:

A.1. Comprender cuestiones fundamentales para la viabilizarían de la adecuada planificación dietética con vistas a la promoción de la salud y mejoría del desempeño

fisiológico e identificación por la microscopía óptica.

A.2. Identificar los métodos de evaluación nutricional del deportista.

B. Psicomotrices:

B.1. Planificar dietas según esas necesidades.

B.2. Ubicar las necesidades nutricionales de los deportistas.

C. Socioafectivos:

C.1. Valorar la importancia de los macro y micronutrientes en la dieta de los deportistas.

C.2. Estimar los conocimientos acerca de los alimentos especiales para la nutrición del deportista.

#### **IV. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS**

##### **UNIDAD I – INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

Principales metas de la planificación dietética. Factores que influyen las características de la dieta. Factores que influyen en las necesidades energéticas. Procedimientos básicos para la atención a los practicantes de actividad física.

##### **UNIDAD II - EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL**

Método de fraccionamiento directo. Método de fraccionamiento indirecto (DEXA, Pesado Hidrostático, Pletismografía). Métodos de fraccionamiento doblemente indirectos (Impedancia Bio-eléctrica y Antropometría).

##### **UNIDAD III - IMPORTANCIA DE LOS MACRONUTRIENTES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Carbohidratos. Proteínas. Lípidos.

##### **UNIDAD IV - PAPEL DE LAS VITAMINAS Y MINERALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Vitaminas. Minerales.

##### **UNIDAD V – HIDRATACIÓN**

Como, cuanto y cuando hidratar. Efectos adversos de la deshidratación.

##### **UNIDAD VI - NUTRICIÓN PRE, DURANTE Y POS-EJERCICIO**

Nutrición pre-ejercicio. Nutrición durante el ejercicio. Nutrición pos-ejercicio.

##### **UNIDAD VII – PLANIFICACIÓN DIETÉTICA PARA PRACTICANTES DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Procedimientos para estimativa do gasto energético con la actividad física. Ajustes

nutricionales para mejorar el desempeño, auxilio en la hipertrofia muscular y/o promoción de la reducción del porcentual de grasa.

### **UNIDAD VIII - ALIMENTOS PARA PRACTICANTES DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

Repositores Hidroelectrolíticos. Repositores Energéticos. Alimentos Compensadores. Alimentos Proteicos. Aminoácidos de Cadena Ramificada.

### **UNIDAD IX - RECURSOS ERGOGÉNICOS NUTRICIONALES**

L-carnitina. Creatina. HMB. Glutamina. Cafeína. CLA. Otros.

### **V. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA**

El primer día de clase se dará a conocer el programa de la asignatura. Luego se entregará una fotocopia del programa al delegado de curso.

También el primer día se tomará un Examen Diagnóstico.

La disciplina será enseñada de forma expositiva, con el acompañamiento de los estudiantes, pudiéndose utilizar, entre otras metodologías, trabajos en equipos, ejercitarios, seminarios, exposiciones dialogadas y grupos de discusión, donde los contenidos podrán ser enseñados de acuerdo con las características del grupo de estudiantes y de la disciplina.

#### **Clases teóricas:**

Serán desarrolladas con explicaciones y medios audiovisuales. Se utilizarán métodos lógicos, como la inducción, deducción, análisis y síntesis, como así también la técnica del cuchicheo, estudio dirigido, exposición, demostraciones y resolución de ejercicios y problemas. Trabajos en grupo (casos problemas, ejercicios de problemas propuestos). Presentación de casos de pacientes. Videos.

#### **Trabajo Autónomo Supervisado:**

Entrega de trabajos prácticos sobre deportes de alto rendimiento. Investigación bibliográfica. Dicho trabajo tendrá un puntaje de 10.

Así también se realizará una actividad de Extensión Universitaria, la participación en la misma será habilitante para el Examen Final.

### **VI. METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN**

Evaluación de acuerdo con reglamento vigente de la Facultad de Medicina.

Primer Examen Parcial cuyo puntaje tendrá el equivalente de 15%

Segundo Examen Parcial cuyo puntaje tendrá el equivalente de 15%

Trabajo Práctico (exposición de la investigación) tendrá una ponderación de 10%

La preparación y ejecución de las actividades de investigación pueden ser consideradas como las horas autónomas del alumno (5h), siempre que respondan a lineamientos definidos, que sean supervisadas y que su cumplimiento contemple una calificación como parte de las notas de proceso de la materia.

Actividad de Extensión será la habilitante para el Examen Final.

Examen Final tendrá una ponderación de 60%

**Requisitos para examen final:**

- Asistencia a clases:
- Porcentaje de clases teóricas: 70%
- Porcentaje de clases prácticas: 80%
- El estudiante que no haya cumplido con los porcentajes de clases teóricas volverá a cursar la materia.
- La suma del porcentaje del puntaje acumulado y el porcentaje del examen final.

**Escala de valoración utilizada:**

Porcentaje	Nota
Menor a 60%	1
Entre 60% - 70%	2
Entre 71% - 80%	3
Entre 81% - 90%	4
Entre 91% - 100%	5

**VII. RECURSOS DIDÁCTICOS AUXILIARES**

La asignatura podrá ser enseñada utilizándose de los recursos didácticos disponibles en la universidad, tales como: proyectores, infocus, vídeo, microsystem, flip chart, pizarra y pincel

**VIII. VINCULACIÓN CON INVESTIGACIÓN**

Los Trabajos de Investigación serán realizados por los estudiantes de acuerdo con una distribución preestablecida, con base al sistema de Investigación y Acción comunitaria. Realizarán encuestas, estudios de prevalencia, relevamiento de datos, entre otros trabajos, con temas relacionados a la Nutrición Deportiva.

**IX. VINCULACIÓN CON EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**

Las actividades de Extensión Universitaria se realizarán según esquema a presentar cada año a la Unidad de Extensión Universitaria, o acomodándose a las actividades programadas por dicha unidad.

## **X. BIBLIOGRAFÍA**

### **Básica**

- González Gross, M. Nutrición Deportiva desde la fisiología a la práctica. Editorial Panamericana. ISBN: 978-84-9110-603-6. Madrid. España. 2020
- Jeukendrup, a. gleeson, M. Alimentación y Nutrición Deportiva. Editorial Tutor. ISBN: 978-84-16676-79-8. ESMSL. 2019
- Larsen Meyer, E. Nutrición Deportiva basada en alimentos de Origen Vegetal. ISBN: 978-84-16676-94-1. 2020
- Rendón, Raúl. Nutrición Deportiva Aplicada: Guía para Optimizar el Rendimiento. ICB Editores. 2017
- Ryan, Monique. Nutrición deportiva para deportistas de resistencia. Editorial Paidotribo. 2016

### **Complementaria**

- González Gross, M. Nutrición Deportiva. Editorial Panamericana. 2021
- L. Kathleen Mahan. Janice L. Raymond. Dietoterapia. 14ta. Edición. Medinopolis Elsevier. España. 2017
- Mahan, K., Arlin, M. y Krause, T. Nutrición y Dietoterapia. 14ta. Edición. Editorial Interamericana McGraw Hill. México. 2017