



I. INFORMACIÓN GENERAL

CURSO	:	Nutrición en Actividad Física
CÓDIGO	:	NU212
CICLO	:	202102
CUERPO ACADÉMICO	:	Arias Montano, Kevyn Jhordan Steak Vigo Castañeda, Deborah Guadalupe
CRÉDITOS	:	3
SEMANAS	:	17
HORAS	:	3 H (Teoría) Semanal
ÁREA O CARRERA	:	Nutrición y Dietética

II. MISIÓN Y VISIÓN DE LA UPC

Misión: Formar líderes íntegros e innovadores con visión global para que transformen el Perú.

Visión: Ser líder en la educación superior por su excelencia académica y su capacidad de innovación.

III. INTRODUCCIÓN

Nutrición en Actividad física es un curso de especialidad, de la línea de salud pública, que muestra al estudiante la nutrición en las diversas subcategorías de la actividad física como son el ejercicio y el deporte. Asimismo, evalúa la condición física y da recomendaciones nutricionales para la mejorar la calidad de vida y mantener la salud.

Este curso te permitirá comprender la importancia de realizar una evaluación nutricional completa, considerando los cuatro indicadores de la evaluación nutricional: antropometría, bioquímica, clínica y dietética y luego asociarlos a la evaluación de las capacidades físicas, dándote la capacidad de dar un diagnóstico integral, para la toma de decisiones en la prescripción nutricional y dar recomendaciones en actividad física con el fin de cumplir los objetivos trazados e integrar al individuo a su medio social en las mejores condiciones.

Busca desarrollar la competencia general de ciudadanía en el nivel 3 y la competencia específica Práctica de Salud Pública. Tiene como pre- requisito el curso NU172 Dietética y Diseño De Dietas.

IV. LOGRO (S) DEL CURSO

Al finalizar el curso, el estudiante sustenta responsablemente, un plan nutricional de acuerdo a las subcategorías de la actividad física, así como recomendaciones específicas para actividades cotidianas y de ejercicio físico.

COMPETENCIA GENERAL

Ciudadanía N3 Capacidad para evaluar el sentido ético de las acciones y decisiones en su relación con la convivencia humana en sociedades plurales y el respeto de los derechos y deberes ciudadanos.

COMPETENCIA ESPECÍFICA

Nivel 3

Evalúa una intervención en base al análisis de un problema nutricional.

V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD N°: 1 EL CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ABCD DE LA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

LOGRO

Logro de la unidad: Al finalizar la unidad, el estudiante describe los procedimientos de técnicas de evaluación nutricional básica, y de evaluación de las capacidades físicas, para emitir el diagnóstico correspondiente.

Competencia: Ciudadanía

TEMARIO

SEMANA 1

CONTENIDO

Lectura del Silabo.

Actividad física y salud, definiciones de: salud, discapacidad, niño, joven, adulto, adulto mayor, geronte, actividad física, condición física, clasificaciones. Sistemas energéticos.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Sesión 1

Exposición

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

Intervenciones orales sobre de conceptos básicos

Evaluación corta 1- actividad sincrona

BIBLIOGRAFIA

Melvin H. Williams (2006) Nutrición para la salud, Condición física y deporte. Nueva York: McGraw Hill Interamericana
(613.2, WILL)

SEMANA 2

CONTENIDO

Evaluación antropométrica. Protocolos de medición. Videos de técnica antropométrica

Determinación de la composición corporal

Utilización de software cineantropométrico. Indicadores cineantropométricos relacionados a la salud.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Sesión 2

Práctica de software antropométrico

Paso corto 2

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

Informe de casos evaluación antropométrica

BIBLIOGRAFIA

BEZARES SARMIENTO, Vidalma del Rosario (2012) Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital

humano. México, D.F.: McGraw-Hill Interamericana.
(612.3 EVAL)

SEMANA 3

CONTENIDO

Evaluación bioquímica: Análisis Bioquímicos más frecuentes. Evaluación Clínica: signos clínicos. Evaluación dietética: encuestas de alimentos

Diagnóstico Nutricional

Planteamiento de objetivos.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Sesión 3:

Paso corto 3 - actividad síncrona

Feed back con los alumnos

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

Informe de evaluación nutricional

BIBLIOGRAFIA

SUVERZA, Araceli y HAUJA, Karime (2010) El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. Primera Edición. México.

SEMANA 4 -5

CONTENIDO

Bases bioquímicas fisiológicas de los cambios que produce la actividad física en el organismo. Evaluación de capacidad física: Tests de condición física en adultos y adultos mayores

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Sesión 4:

Revisión teórica evaluación de la condición física

Sesión 5:

Paso corto 4 - actividad síncrona

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

Informe - Batería de test de evaluación de la condición física - actividad asíncrona

BIBLIOGRAFIA

LOPEZ CHICHARRO, José (2006) Fisiología del ejercicio. Madrid: Panamericana 3era ed. (612.044 CHIC)

HORA(S) / SEMANA(S)

Semanas 1-5

UNIDAD N°: 2 Prescripción Nutricional y listas de intercambio

LOGRO

Logro de la unidad:

Al finalizar la unidad, el estudiante diseña un plan nutricional de acuerdo a los subtipos de la actividad física, utilizando la herramienta: lista de intercambios.

Competencia(s): Práctica de Salud Pública ¿ Intervención.

TEMARIO

SEMANA 6-7

CONTENIDO

Cálculo de gasto energético basal, total, nivel de actividad física, compendio mets. Cálculo de macronutrientes. Planificación Nutricional, lista de intercambios.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Sesión 6: Taller de prescripción nutricional con lista de intercambios

Sesión 7:

Exposición de contenidos y presentación

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

Entrega de informe y exposición de planes nutricionales. actividad asíncrona

Exposición de trabajo (PC 1) actividad síncrona

BIBLIOGRAFÍA

MAHAN L.Kathleen, ESCOTT-STUMP Sylvia, RAYMOND, Janice L.
(615.854 MAHA)

SEMANA 8

EXAMEN PARCIAL

HORA(S) / SEMANA(S)

Semanas 6-7-8

UNIDAD N°: 3 Bases de la prescripción del ejercicio físico y recomendaciones en actividad física**LOGRO**

Logro de la unidad: Al finalizar la unidad, el estudiante formula recomendaciones en actividad física evidenciando manejo de técnicas de evaluación de la condición física.

Competencia(s): Práctica de Salud Pública ¿ Intervención.

TEMARIO

SEMANA 9

CONTENIDO

Bases de la prescripción del ejercicio físico, recomendaciones en actividad física para cada deficiencia de la condición física.

Actividades de aprendizaje

Sesión 9:

Revisión teórica de la prescripción del ejercicio físico

SEMANA 10-11

Contenido (temario)

Entrenamiento de fuerza, resistencia

Entrenamiento combinado

Periodización de entrenamiento

Planificación de entrenamiento de fuerza y potencia.

Actividades de aprendizaje:

Sesión 10:

Paso corto 5 - actividad síncrona

Sesión 11:

Informe prescripción de la actividad física en un paciente actividad asíncrona

Evidencias de aprendizaje:

Presentación del informe de prescripción del ejercicio físico - actividad asíncrona

Bibliografía:

PARAZAIMAN GUEVARA, Roosevelt (2016) Prescripción del Ejercicio Físico. Lima: MACRO. Primera Edición Perú (613.71 PAIR)

HORA(S) / SEMANA(S)

Semanas 9 - 10 - 11

UNIDAD N°: 4 Bases de la prescripción nutricional en el deporte

LOGRO

Logro de la unidad: Al finalizar la unidad, el estudiante diseña planes de alimentación, hidratación y suplementación nutricional para el deportista

Competencia(s): Práctica de Salud Pública Intervención.

TEMARIO

SEMANAS 12-13-14

CONTENIDOS

Requerimientos hídricos, balance de fluidos, elaboración de plan de hidratación personalizado. -

Ayudas ergogénicas en el rendimiento deportivo Prescripción de suplementos deportivos.

Timing Nutricional en el deporte

Manejo del peso corporal en los atletas.

Actividades de aprendizaje:

Sesión 12

Exposición de contenidos

Paso corto 6 - actividad síncrona

Sesión 13

Paso corto 7 - actividad síncrona

Evidencias de aprendizaje:
informe evaluación y planificación de la hidratación - actividad asíncrona

Actividades de aprendizaje:

Sesión 14:

Revisión de protocolos de aplicación de suplementos nutricionales

Paso corto 8 - actividad síncrona

Evidencias de aprendizaje:

Revisión de suplementos - actividad síncrona

Bibliografía:

Burke, Louis (2007) Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Madrid: Panamericana

(613.20 BURK)

SEMANA 15

TRABAJO FINAL (PC2) Informe asíncrono, exposición síncrona

SEMANA 16

EXAMEN FINAL

HORA(S) / SEMANA(S)

Semanas 12-13-14-15

VI. METODOLOGÍA

El Modelo Educativo de la UPC asegura una formación integral, que tiene como pilar el desarrollo de competencias, las que se promueven a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el estudiante cumple un rol activo en su aprendizaje, construyéndolo a partir de la reflexión crítica, análisis, discusión, evaluación, exposición e interacción con sus pares, y conectándolo con sus experiencias y conocimientos previos. Por ello, cada sesión está diseñada para ofrecer al estudiante diversas maneras de apropiarse y poner en práctica el nuevo conocimiento en contextos reales o simulados, reconociendo la importancia que esto tiene para su éxito profesional.

Se utiliza una metodología netamente activa que permitan aprendizajes significativos en sesiones de 3 horas semanales, de tipo expositivas/participativas, en formato online utilizando la herramienta blackboard collaborate, así como prácticas síncronas y asíncronas desarrolladas tanto en forma individual como en equipo. Para el diagnóstico se realizarán encuestas utilizando la plataforma Google forms

Para la intervención aplicarán los conocimientos en personas cercanas a quienes tendrán que evaluar, diagnosticar, formular el tratamiento nutricional en base a la subcategoría de la actividad física y evaluar la condición física proponiendo las recomendaciones de ejercicio físico pertinentes para alcanzar su objetivo.

VII. EVALUACIÓN

FÓRMULA

10% (CC1) + 10% (TA1) + 5% (PC1) + 5% (PA1) + 20% (EA1) + 10% (CC2) + 10% (TA2) + 5% (PC2) + 5% (PA2) + 20% (EB1)

TIPO DE NOTA	PESO %
CC - PROMEDIO DE CONTROLES	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
PC - PRÁCTICAS PC	5
PA - PARTICIPACIÓN	5
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	20
CC - PROMEDIO DE CONTROLES	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
PC - PRÁCTICAS PC	5
PA - PARTICIPACIÓN	5
EB - EVALUACIÓN FINAL	20

VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
CC	PROMEDIO DE CONTROLES	1	Semana 7	Promedio de pasos cortos	NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	1	Semana 7	Promedio de informes de trabajo asíncrono	NO
PC	PRÁCTICAS PC	1	Semana 7	Trabajo de medio semestre, se aplican los conceptos recibidos hasta el momento en la planificación nutricional de una persona físicamente activa	SÍ
PA	PARTICIPACIÓN	1	Semana 7	Participación de las dinámicas de clase y preguntas orales	NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	Semana 8	Cuestionario en línea	SÍ
CC	PROMEDIO DE CONTROLES	2	Semana 15	Promedio de pasos cortos	NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	2	Semana 15	Promedio de informes de trabajo asíncrono	NO
PC	PRÁCTICAS PC	2	Semana 15	Trabajo de segundo medio semestre, se realiza la planificación nutricional de una persona físicamente activa evaluación de la condición física y recomendaciones en prescripción del ejercicio	SÍ
PA	PARTICIPACIÓN	2	Semana 15	Participación de las dinámicas de clase	NO
EB	EVALUACIÓN FINAL	1	Semana 16	Cuestionario en línea	SÍ

IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/6504839320003391?institute=51UPC_INST&auth=LOCAL