

A. IDIOMA DE ELABORACIÓN

Español

B. OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA

Elaborar recomendaciones dietéticas a deportistas e individuos que realizan actividad física mediante el análisis de las necesidades nutricionales, para la optimización del desempeño físico y bienestar de los individuos.
--

C. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<p>En este curso dirigido a estudiantes de nutrición y dietética, se estudian los conceptos básicos de la nutrición deportiva y actividad física como estrategias para asegurar un estilo de vida saludable. Además, se revisa el metabolismo para la obtención de energía durante ejercicios físicos y deportes de corta y larga duración, la evaluación de la composición corporal del deportista, así como las pautas nutricionales para la elaboración de planes de alimentación con el fin de mejorar el rendimiento deportivo. Finalmente, se estudia la pertinencia del uso de suplementos nutricionales con base científica.</p> <p>Esta materia aporta a los siguientes conocimientos y competencias de ACEND:</p> <p>KRDN 2.2 Describe el ámbito de aplicación de la nutrición y dietética, tales como el alcance de la práctica de la nutrición y dietética, el código de ética para la profesión y describe las relaciones multidisciplinarias en el ámbito profesional.</p> <p>KRDN 2.5 Identifica y describe el trabajo multidisciplinario y los roles de aquellos con quienes el dietista-nutricion registrado colabora.</p> <p>KRDN 2.8 Participar en una organización profesional de nutrición y dietética y explicar el papel importante de la organización.</p> <p>KRDN 3.2 Desarrolla sesiones educativas o programas/estrategias educativas para una población específica.</p> <p>KRDN 3.3 Demuestra consejería y métodos educativos para facilitar cambios conductuales y promover el bienestar en individuos y grupos.</p> <p>KRDN 5.2 Identificar y articular las habilidades, fortalezas, conocimientos y experiencias relevantes para el puesto deseado y los objetivos profesionales.</p> <p>KRDN 5.6 Demostrar una comprensión de la importancia y las expectativas de un profesional en la tutoría y dirección de otros.</p> <p>CRDN 2.3 Demuestra participación activa, trabajo en equipo y contribuciones en trabajos grupales.</p>
--

D. CONOCIMIENTOS Y/O COMPETENCIAS PREVIOS

El estudiante deberá tener un nivel intermedio - avanzado de uso de Word, Excel, Power Point y gestores bibliográficos. Además, deberá tener un dominio intermedio del inglés.
--

E. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

1	Relacionar los conceptos de sistemas energéticos corporales con el rendimiento deportivo para el asesoramiento nutricional del individuo en la práctica deportiva.
2	Evaluar el estado nutricional del deportista mediante la aplicación de los métodos de cineantropometría y encuestas dietéticas.
3	Diseñar planes de alimentación, hidratación y suplementación para la optimización del desempeño atlético.

F. COMPONENTES DE APRENDIZAJE

Aprendizaje en contacto con el profesor	✓
Aprendizaje práctico	
Aprendizaje autónomo:	✓

G. EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDADES	MARQUE SI APLICA
Exámenes	✓
Lecciones	✓
Tareas	✓
Proyectos	✓
Laboratorio/Experimental	
Participación	
Salidas de campo	
Portafolio del estudiante	
Otras	

H. PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

UNIDADES/SUBUNIDADES	Horas de docencia por unidad
1. Introducción a la actividad física	4
1.1. Sedentarismo, actividad física y deporte	
1.2. Recomendaciones internacionales de la actividad física	
1.3. Promoción de la actividad física para la salud	
2. Conceptos básicos de la fisiología del deporte	6
2.1. Adaptaciones fisiológicas al ejercicio	
2.2. Metabolismo y sistemas básicos de energía	
2.3. Digestión y adaptaciones gastrointestinales al deporte	
3. Evaluación nutricional del deportista	8
3.1. Evaluación y función hídrica del deportista	
3.2. Evaluación de la composición corporal para el deportista	
3.3. Evaluación dietética del deportista	
3.4. Evaluación biométrica del deportista	
4. Asesoramiento nutricional para el deportista	6
4.1. Planes nutricionales para deportes específicos	
4.2. Periodización de nutrientes para el deportista	
4.3. Educación alimentaria para el deportista	
5. Suplementación nutricional deportiva	4
5.1. Suplementación nutricional en el deporte	
5.2. Tipos de ayudas ergogénicas nutricionales.	
5.3. Reglamento y sustancias prohibidas en el deporte	
6. Actividades de evaluación	4

I. BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA	1. Louise Burke, Vicki Deakin, Michelle Minehan. (2021). Clinical Sports Nutrition. (IV). USA: McGraw Hill. ISBN-10: 1760425648, ISBN-13: 9781760425647
--------	---

COMPLEMENTARIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Urdampilleta A, Giménez J, Roche E. (2015). Planificación Nutricional y Deportiva Personalizada. (Primera). España: Limencop S.L.. ISBN-10: 8494341987, ISBN-13: 9788494341984 2. Gonzales Grosso Maria Marcela. (2021). NUTRICION DEPORTIVA: DESDE LA FISIOLOGIA A LA PRACTICA. (primera). Madrid, España: Medica Panamericana S.A. ISBN-10: 8491106049, ISBN-13: 9788491106043 3. Onzari, Marcia. (2021). Fundamentos de nutrición en el deporte. (3er ed). Buenos Aires: El Ateneo. ISBN-10: 9500211459, ISBN-13: 9789500211451
----------------	---

J. RESPONSABLE DEL CONTENIDO DE ASIGNATURA

Profesor	Correo	Participación
SILVA OCHOA ALFONSO DANIEL	adsilva@espol.edu.ec	Colaborador
VALENCIA ERAZO LUZ MARÍA	lmvalenc@espol.edu.ec	Responsable del contenido de asignatura
FLORES MADRID SARA CAROLINA	scflores@espol.edu.ec	Colaborador
QUIROZ BRUNES JESTIN ALEJANDRO	jaquiroz@espol.edu.ec	Colaborador