

PRONTUARIO

TÍTULO: Nutrición, rendimiento humano y salud
CODIFICACIÓN: CFI 411
CRÉDITOS: 3 créditos | 45 horas contacto | 1 término

DESCRIPCIÓN

El curso de nutrición, rendimiento humano y salud contiene la combinación de conceptos de nutrición, sana alimentación, esfuerzo físico y gasto calórico, y el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico y mantenimiento de la salud. También se analizan estudios relacionados con la nutrición enfatizando los beneficios fisiológicos para mejorar el rendimiento humano y de la salud. Es un curso teórico que consiste en identificar las necesidades nutricionales del individuo cuyo desempeño va desde el esfuerzo recreativo hasta el estado de élite o alto nivel de rendimiento, al tiempo que se estudia el papel que desempeña la dieta para lograr adaptaciones óptimas de entrenamiento fisiológico. En este curso se enfatiza la comprensión de la digestión, absorción y metabolismo de los macronutrientes, los micronutrientes y el agua. Este curso tiene como prioridad brindarle las herramientas necesarias al estudiante para que domine las recomendaciones nutricionales necesarias para la participación de actividades físicas recreativas o deportivas con la ingestión alimentaria necesaria para un rendimiento libre de lesiones y en un estado óptimo de salud.

JUSTIFICACIÓN

Al presentar los principios básicos de nutrición, el estudiante se preparará mejor para el desarrollo de una capacidad funcional más fuerte y saludable al responder a un plan de trabajo de esfuerzo físico. En la actualidad, los temas relacionados con la nutrición son de suma importancia y ha evolucionado en el conocimiento público. Una de las razones de más importancia en términos de conocimiento es la relación existente entre nutrición y ciertas condiciones de salud que pueden representar limitaciones al rendimiento físico y la salud. Al terminar el curso, el estudiante tendrá pleno conocimiento de los métodos de nutrición y patrones de alimentación dirigidos al rendimiento físico y la salud.

COMPETENCIAS

El curso desarrolla en él o la estudiante las siguientes competencias:

- **Cuestionamiento crítico**
- **Innovación y emprendimiento**
- **Comunicación**
- **Sentido ético y justicia social**

OBJETIVOS

Al finalizar el curso el o la estudiante será capaz de:

1. Valorar la necesidad de una buena alimentación.
2. Aplicar los conocimientos adquiridos a la dieta necesaria para el desarrollo y mantenimiento de la salud.
3. Enumerar los nutrientes, describir su función en el cuerpo e identificar los alimentos que los proveen en nuestra ingesta alimenticia.
4. Describir la terminología relacionada con todos los aspectos de nutrición.

CONTENIDO

I. Definición y conceptos de nutrición: caloría, nutrición, dieta, obesidad, sobrepeso, rendimiento físico, y ejercicios.

II. Funciones de alimento y su relación con la salud.

III. Valores nutricionales

- A. Tipos de alimentos
- B. Tamaño (cantidad) de servicio
- C. Nutrientes
- D. Funciones

IV. Nutrientes y alimentos que lo contienen

- A. Hidratos de carbono
- B. Grasas
- C. Proteínas
- D. Minerales
- E. Vitaminas

V. Evaluación dieta diaria

VI. Etiquetas e información nutricional

VII. Macronutrientes para el ejercicio y la actividad física

VIII. Recomendación de ingesta de hidratos de carbono durante las diferentes etapas del entrenamiento

- A. Antes
- B. Durante
- C. Después [recuperación]

IX. Hidratación y el rendimiento deportivo

- A. Función del Agua
- B. Bebidas para el deporte
- C. Deshidratación sus efectos

X. Suplementos A y B para atletas

XI. Salud y nutrientes

- A. Controversia vitaminas vs. minerales
- B. Dietas y enfermedades del corazón
- C. Lípidos y colesterol
- D. Investigaciones sobre nutrición

XII. Beneficios de la nutrición

- A. Fisiológicas
- B. Biológicas
- C. Psicológicas
- D. Sociales

XIII. Requisitos nutricionales y planificación de dietas y patrones de sana alimentación, para niños, jóvenes adultos, envejecientes y atletas

METODOLOGÍA

Se recomiendan las siguientes estrategias de la metodología de aprendizaje activo:

- Conferencias
- Discusión [paneles como estrategia de aprendizaje]
- Aprendizaje basado en problemas [situaciones de campo]
- Aprendizaje colaborativo
- Películas

EVALUACIÓN

Trabajos parciales	40%
Presentaciones orales	20%
Composiciones	20%
Proyecto o examen (final)	<u>20%</u>
TOTAL	100%

AVALÚO DEL APRENDIZAJE

Se aplica la rúbrica de avalúo institucional a la actividad central del curso.

BIBLIOGRAFÍA

TEXTO

Karpinski, C., Rosebloom, C., A. (eds.) (2017). Sports Nutrition. A Handbook for Professionals. (6th Edition). Academy of Nutrition and Dietetics.

REFERENCIAS

Belski, R., Forsyth, A., & Mantzionis, E. (Eds.) (2019). Nutrition for Sports, Exercise and Performnace. A practical guide for students, sports enthusiasts and professional.

Allen & Unwin.

Dunford, M., Doyle, J. A. (2019). Nutrition for sport and Exercise. (4th ed.). Cengage.

Kang, J. (2018). Nutrition and Metabolism in Sports, Exercise and Health (2nd ed.).

Rouledge.

Mangieri, H. (2016). Fueling Young Athletes. Human Kinetics, Inc.

McArdle, W. D., Frank I. Katch, F. I., & Katch, V. I. (2013). Sports and Exercise

Nutrition. (4th ed.). Wolters & Kluwer Lippincott William & Wilkins.

Morrow Jr, J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang M. (2016). Measurement and

Evaluation in Human Performance. (5th ed.). Human Kinetics, Inc.

Reaburun, P.R.J. (2015). Nutrition and Performance in Master's Athletes. CRC Press
Taylor & Francis Group.

Thompson, J. L., Manore, M.M., & Vaughan, L. A. (2019). The Science of Nutrition. (5th
ed.). Pearson.

Spano, M.A., & Kruskall, L.J. (2018). Nutrition for Sport, Exercise, and Health. Human
Kinetics, Inc.

Williams, M. H., Pawson, E. S., Branch, J. D. (2017). Nutrition for Health Fitness and
Sport. McGraw-Hill Publishing

Urribarri, J. & Vessaotti, J. (eds.) (2020). Nutrition, Fitness and Mindfulness. Springer.

Puede encontrar más recursos de información relacionados a los temas del curso en la
página de la biblioteca <http://biblioteca.sagrado.edu/>

ACOMODO RAZONABLE

Para obtener información detallada del proceso y la documentación requerida, debe visitar la oficina correspondiente. Para garantizar igualdad de condiciones, en cumplimiento de la Ley ADA (1990) y el Acta de Rehabilitación (1973), según enmendada, todo estudiante que necesite servicios de acomodo razonable o asistencia especial deberá completar el proceso establecido por la Vicepresidencia de Asuntos Académicos.

INTEGRIDAD ACADÉMICA

Esta política aplica a todo estudiante matriculado en la Universidad del Sagrado Corazón para tomar cursos con o sin crédito académico. Una falta de integridad académica es todo acto u omisión que no demuestre la honestidad, transparencia y responsabilidad que debe caracterizar toda actividad académica. Todo estudiante que falte a la política de honradez, fraude y plagio se expone a las siguientes sanciones: recibirá nota de cero en la evaluación y/o repetición del trabajo en el seminario, nota de F(*) en el seminario: suspensión o expulsión según se establece en el documento de Política de Integridad Académica con fecha de efectividad de noviembre 2022.