

**CARTAS DESCRIPTIVAS**

<b>Datos de identificación</b>				
Unidad Académica	Facultad de Deportes			
Programa	Maestría en Educación Física y Deporte Escolar			
<b>Nombre de la asignatura</b>	<b>Nutrición en edades tempranas y adolescencia</b>			
Tipo de Asignatura	Optativa			
Clave (Posgrado e Investigación)				
Horas teoría	2	Horas laboratorio	0	Créditos Totales
Horas taller	1	Horas prácticas de campo	0	5
<b>Perfil de egreso del programa</b>				
<p>El egresado de la Maestría en Educación Física y Deporte Escolar es un profesional con herramientas teórico-prácticas para elaborar proyectos o programas de intervención en el ámbito de la Educación Física y deporte escolar. En base a las Líneas de Generación y Aplicación de Conocimientos y a las tres áreas fundamentales de desarrollo, contará con las siguientes habilidades, conocimientos y competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Dirigir, analizar y diseñar, a partir de políticas públicas específicas, planes y proyectos de desarrollo en relación a la promoción de la actividad física, el deporte y la salud en ámbito escolar y extraescolar.</li> <li>2.- Identificar necesidades individuales del escolar e implementar programas para desarrollar sus capacidades físicas y habilidades motoras, a través de la educación física y el deporte escolar, para mantenimiento de la salud, con una perspectiva que integre las etapas sensibles del desarrollo humano.</li> <li>3.- Prescribir planes y programas de ejercicio físicos dirigidos a la enseñanza y desarrollo de las capacidades y destrezas físicas, así como evaluar y detectar problemas de tipo psicomotriz en el ámbito escolar y extraescolar.</li> <li>4.- Trabajar en grupos inter y multidisciplinarios orientados a la solución de problemáticas de la salud en la educación física y deporte escolar.</li> <li>5.- Buscar soluciones a los problemas del proceso enseñanza-aprendizaje con respecto a la administración de la docencia en Educación Física y en la Educación Básica.</li> <li>6.- Diagnosticar y atender problemáticas relacionadas con las administraciones de servicios para la educación física y el deporte escolar mediante la planeación estratégica u evaluación financiera con la utilización de los medios y recursos con lo que interactúan cotidianamente.</li> </ol>				
<b>Definiciones generales de la asignatura</b>				
<b>Aportación de esta materia al perfil de egreso del estudiante.</b>	El alumno conocerá con los criterios para la aplicación de una evaluación del estado nutricional e implementará medidas para la optimización del estado de salud e higiene que permiten una actividad atlética sana.			
<b>Descripción de la orientación de la asignatura en coherencia con el perfil de egreso.</b>	<p>Identificar necesidades individuales del escolar e implementar programas para desarrollar sus capacidades físicas y habilidades motoras, a través de la educación física y el deporte escolar, para mantenimiento de la salud, con una perspectiva que integre las etapas sensibles del desarrollo humano.</p> <p>Trabajar en grupos inter y multidisciplinarios orientados a la solución de problemáticas de la salud en la educación física y deporte escolar.</p>			

<b>Cobertura de la asignatura.</b>	El alumno podrá diseñar estrategias nutricionales identificando y evaluando las necesidades nutrimentales que el individuo requiere para mantener un óptimo estado de salud a través así como para tener el desarrollo óptimo de su deporte y será capaz de crear líneas de investigación relacionadas con la nutrición y el deporte.
<b>Profundidad de la asignatura.</b>	Basada en su conocimiento con las técnicas de diagnóstico y análisis de las necesidades nutrimentales del individuo el alumno será capaz de evaluar el estado nutricional de un individuo y, en caso necesario, hacer las recomendaciones pertinentes para su mantener un estado nutricional y de salud óptimo de acuerdo a las características propias del individuo.

**Temario**

Unidad	Objetivo	Tema	Producto a evaluar (evidencia de aprendizaje)
<b>1. Problemática en materia de salud en nutrición en la población en la etapa escolar y adolescencia</b>	Identificar los padecimientos en materia de nutrición que afectan a la población escolar y adolescente en México	1.1 Principales padecimientos nutricionales en México. 1.2 Estadísticas de los principales padecimientos nutricionales en México 1.3 Fisiopatología de los principales padecimiento en materia de nutrición en nuestro país	Búsqueda y análisis de información  Discusión de información
<b>2 Evaluación nutricional en las etapas de desarrollo y crecimiento de los niños escolares y adolescentes</b>	Aprender los diferentes métodos de evaluación del estado nutricional de los niños en etapas escolar y adolescencia	2.1 Etapas de crecimiento de los niños en etapas escolar y adolescente 2.2 Métodos de evaluación morfológica del estado nutricional en niños en etapas escolar y adolescente 2.3 Evaluación bioquímica del estado de nutrición de los niños en etapa escolar y adolescente 2.4 Evaluación de la composición corporal en niños en la etapa escolar y adolescente que practican actividad física y deporte	Revisión de artículos científicos  Taller
<b>3.- Gasto energético</b>	Determinar el gasto energético para población general sana, niños en etapa escolar y adolescentes, deportistas y atletas	3.1 Metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y grasas. 3.2 Medidas de energía 3.3 Cálculo de metabolismo basal 3.4 Gasto energético por actividad física y gasto total.	Discusión de resultados. Revisión de artículos científicos  Taller

**Universidad Autónoma de Baja California**  
 Coordinación de Posgrado e Investigación

<b>4.- Metabolismo y requerimientos nutricionales de macronutrientes</b>	Identificar las bases nutricionales.  Importancia, función y requerimiento de los macronutrientes en el organismo.	4.1 Clasificación de macronutrientes. 4.2 Funciones de los macronutrientes en el organismo  4.2 Requerimientos en el individuo por grupo de edad y el efecto del ejercicio sobre el requerimiento de macronutrientes	Discusión de resultados.  Talleres  Revisión de artículos científicos
<b>5.- Metabolismo y requerimientos nutricionales de micronutrientes</b>	Comprender las bases nutricionales.  Importancia y función de los micronutrientes en el organismo.	5.1 Funciones, metabolismo, fuentes alimentarias y requerimientos de las vitaminas A, E, D, K, C, complejo B de acuerdo a grupo de edad.  5.2 Funciones, fuentes alimentarias y requerimientos de los elementos inorgánicos Na, K, Ca, Fe, Mg de acuerdo a grupo de edad,  5.3 Necesidades y pérdidas de electrolitos e en deportistas y atletas.	Exposición del docente. Exposición del alumno. Discusión de resultados. Talleres  Revisión de artículos científicos
<b>6. Metabolismo del agua y regulación de la temperatura</b>	Identificar la Importancia y función del agua en el organismo	6.1 Funciones, metabolismo, fuentes y requerimientos de agua por el organismo  6.2. Pérdida hídrica durante práctica actividad física y deporte y efectos en el organismo  6.3 Hidratación durante la práctica de actividad física y deporte  6.4 Bebidas Rehidratantes	Exposición del docente Revisión de artículos científicos Taller
<b>7.- Suplementación y dopaje</b>	Identificar lo principales suplementos y sustancias anabólicas en el deporte y su situación en el dopaje	7.1. Clasificación de suplementos 7.2. Clasificación y efectos fisiológicos de las drogas, sustancias prohibidas para atletas olímpicos 7.3. Código De WADA	Exposición del docente. Exposición del alumno. Discusión de resultados. Revisión de artículos científicos.  Análisis de la información en mesa de discusión.

<b>8.- Diseño de planes de alimentación</b>	Diseñar plan de alimentación para el niño en edad escolar y adolescente que practica actividad física y deporte	8.1. Grupos de alimentos, distribución y contenido energético 8.2. Diseño de programa para cálculo calórico 8.3. Diseño de menús sobre la dieta recomendable. 8.4. Diseño de dietas para deportistas según tipo de deporte: velocidad, resistencia y fuerza y de acuerdo al período de entrenamiento: preparación general, específica, precompetitiva, competitiva y postcompetitiva y de acuerdo a la composición corporal.	Exposición del docente. Exposición del alumno. Discusión de resultados. Revisión de artículos científicos Taller
<b>Estrategias de aprendizaje utilizadas:</b>			
Exposición de unidades, prácticas de laboratorio y análisis de bibliografía actualizada			
<b>Métodos y estrategias de evaluación:</b>			
Reporte de artículos 30% Exámenes Parciales 30% Reporte de Prácticas 40%			
<b>Bibliografía:</b>			
1. Casanueva E. <i>Nutriología Médica</i> . 2da edición. Editorial Panamericana 2. Instituto Nacional de Salud Pública. <i>ENSANUT 2012 SS.2013</i> 3. CDC.Tablas de crecimiento para niños y niñas de 2 a 20 años. <a href="http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/dba/freematerials.html">http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/dba/freematerials.html</a> . 4. Mary, A. Guthrie, M. Frances, P. <i>Human Nutrition</i> . editorial Mosby. 1995. 5. Programa computarizado de Diet Analyst. Parsons Tecnology INC. 1991. Nutridata Software Co. 6. Toporek. <i>Bioquímica</i> 3ª edición 1990. editorial Interamericana. 7. Williams, M. H. (2006). <i>Nutricion para la salud, condicion fisica y deporte</i> . México: Mc Graw Hill.			
<b>Nombre y firma de quién diseñó carta descriptiva:</b>			
M. C. Iván Rentería M. C. Luis Mario Gómez Miranda Dr. Javier Arturo Hall López Dra. Paulina Ochoa Martínez Dra. Marina Trejo Trejo			
<b>Nombre y firma de quién autorizó carta descriptiva:</b>			
Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza.			
<b>Nombre(s) y firma(s) de quién(es) evaluó/revisó(evaluaron/ revisaron) la carta descriptiva:</b>			
Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza (líder de CA) Dr. Javier Arturo Hall López (encargado de investigación y posgrado de la Facultad de Deportes)			