

Ponente: Mtra. Jacqueline Avila Meléndez

TEMA: "Nutrición Deportiva I"	
Objetivo:	El alumno será capaz de identificar los principios de la nutrición aplicada al deporte y como ésta influye en el rendimiento deportivo, abarcando desde la fisiología y bioquímica con el fin de diseñar estrategias alimentarias que optimicen la salud, la recuperación y el desempeño físico del deportista.
TEMAS: 40h	
<p>Tema I. Introducción a la Nutrición Deportiva</p> <p>Tema II. Nutrientes esenciales (macronutrientes y micronutrientes)</p> <p>Tema III. Sistema gastrointestinal y absorción de nutrientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Practica "Elaboración de comida deportiva" <p>Tema IV. Hidratación en el ejercicio</p> <p>Tema V. Anatomía y fisiología en el ejercicio</p> <p>Tema VI Sistemas Energéticos durante el ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> o Practica "Evaluación del estado de nutrición" 	
Actividades de aprendizaje	<p>Reconocer los macronutrientes y micronutrientes esenciales y su rol en la fisiología del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de los sistemas energéticos en el deporte y la relación con los macronutrientes • Comprender las necesidades nutricionales específicas según el tipo de deporte, intensidad del entrenamiento y fase de competencia. • Evaluar los beneficios y consecuencias de una nutrición e hidratación inadecuada en el rendimiento físico, la recuperación y la prevención de lesiones.
De manera independiente:	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración propia de snacks o bebidas deportivas caseras de acuerdo a deporte practicado • Lecturas sugeridas
Evaluaciones	Examen escrito teórico. 10 preguntas Examen práctico
Rubrica de calificaciones	50% examen teórico 50% examen práctico