**** **UNIVERVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION**

**FACULTAD DE EDUCACION**

**ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA**

**Departamento Académico de Ciencias de la Educación y Tecnología**

**SILABO**

1. **DATOS GENERALES**

1.1. Asignatura : **NUTRICION y DIETETICA**

1.2 Área Curricular : Formación Especializada

1.3. Código : 408

1.4. Créditos y horas : 03 créditos; 4 horas: T: 2, P: 2

1.5. Periodo Lectivo : 2018 - I

1.6. Ciclo de estudios : IV

1.7. Especialidad : Educación Física

1.8. Horario : martes y miércoles

1.9. Duración : 02 de abril al 26 de julio.

1.10. Docente : Lic. María Magdalena La Rosa Guevara

1.11. E-mail. : magdalenalarosa@yahoo.es

**II SUMILLA.**

.La asignatura desarrolla en los educandos los conceptos básicos sobre alimentación, nutrición y dietética deportiva; evaluar el estado nutricional en función de parámetros antropométricos, bioquímicos, dietéticos y elegir los alimentos más adecuados para los deportistas en función de las características individuales y tipo de actividad física desarrollada.

**III COMPETENCIA**

Trasmite y evalúa los principios básicos en nutrición humana con especial atención a la incorporación de nutrientes que favorezcan un estilo de vida saludable y obtener un rendimiento óptimo; diseñando dietas adecuadas a los diferentes periodos de la actividad deportiva (entrenamiento, competencia y recuperación)

**IV PROGRAMACION DE CONTENIDOS TEMATICOS POR UNIDAD**

**I UNIDAD**: **MARCO CONCEPTUAL. BASES FISIOLOGICAS Y METABOLICAS DE LA ALIMENTACION.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDO TEMATICO** | **CAPACIDADES** | **ESTRATEGIAS** | **SEMANA** |
| * Introducción a la Nutrición y dietética deportiva | Conceptualiza términos relacionados a la asignatura | * Explicación del docente * Análisis de lectura | 01 |
| * Breve Historia de la nutrición * Funciones del alimento | Analiza la historia de la nutrición y funciones del alimento | * Explicación del docente * Análisis individual | 02 |
| * Errores en la alimentación cotidiana y en la deportiva. | Promueve el cambio de hábitos inadecuados en la alimentación cotidiana y del deportista. | * Explicación del docente * Debate grupal * Taller | 03 |
| * Clasificación y constituyentes de los alimentos | Conoce y analiza la clasificación y constitución de los alimentos | * Conferencia magistral * Taller | 04 |

**II UNIDAD: .COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDO TEMATICO** | **CAPACIDADES** | **ESTRATEGIAS** | **SEMANA** |
| * .La composición de los alimentos * Funciones de los nutrientes | Identifica la composición de los alimentos y funciones de los nutrientes. | * Conferencia magistral * Trabajo grupal | 05 |
| * .Los Nutrientes: * Clasificación y las principales diferencias | Analiza la clasificación y las principales diferencias entre los nutrientes. | * Conferencia magistral * Taller grupal * Exposición. | 06 |
| * El Agua. * Conceptos básicos * Funciones del agua | Conoce los conceptos básicos del agua y determina su función básica | * Conferencia magistral * Análisis * Taller- | 07 |
| * Los Minerales, * Funciones * Clasificación. | Conoce y analiza la composición y función de los minerales. | * Conferencia magistral * Trabajo individual | 08 |

**III UNIDAD: ALIMENTOS NUTRICION Y METABOLISMO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDO TEMATICO** | **CAPACIDADES** | **ESTRATEGIAS** | **SEMANA** |
| * **Hidratos de carbono**: clasificación, fuentes alimenticias, índice glucémico y su utilización en la práctica de los deportes. * Requerimientos, y recomendaciones nutricionales, utilización y necesidades de CHO antes durante y después de la competición | Conoce las fuentes alimenticias de CHO, si índice glucémico y las necesidades de las mismas antes, durante y después de una competencia | * Conferencia magistral * Exposición individual * Taller | 09 |
| * **Lípidos o grasas:** composición y clasificación, diferencias, fuentes alimenticias, grasas de origen animal, vegetal, digestión y metabolismo lipídico. * Requerimientos y recomendaciones nutricionales. | Conoce las fuentes alimenticias de los lípidos y analiza las recomendaciones nutricionales y su utilización . | * Conferencia magistral * Exposición * Taller | 10 |
| * **Proteínas:** composición y clasificación. * Fuentes alimenticias de prótidos, requerimiento y evaluaciones nutricionales. * Utilización y necesidades proteicas de los deportistas | Conoce las fuentes alimenticias de las proteínas y analiza las recomendaciones nutricionales su utilización y necesidades proteicas de los deportistas | * Conferencia magistral * Exposición grupal * Taller | 11 |
| * **Vitaminas**: características * Principales vitaminas * clasificación. . * . fibras dietarías * EXPOSICIONES INDIVIDUAL | Identifica las principales fuentes alimentarias de vitaminas, y fibras dietaría | Conferencia magistral  Exposición individual  Taller | 12 |

**IV UNIDADUNIDAD: NUTRICION Y DIETA EN EL ENTRENAMIENTO, COMPETICION Y PERIODO DE RECUPERACION.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDO TEMATICO** | **CAPACIDADES** | **ESTRATEGIAS** | **SEMANA** |
| Clasificación de las actividades deportivas | Identifica las clases de actividades deportivas | Explicación del docente  Exposición grupal. | 13 |
| Ración Dietética en el periodo de Entrenamiento: bases teóricas y prácticas, ejemplos de menús | Elabora la dieta del deportista en el periodo de entrenamiento. | Explicación del docente  Taller grupal | 14 |
| Régimen alimenticio en los deportes de larga y mediana duración que exigen una alimentación durante la competición  Ración de recuperación, bases teóricas y practicas | Elabora la dieta del deportista en los deportes de larga y mediana duración en el periodo de competición | Explicación del docente  Taller grupal | 15 |
| Régimen alimenticio en los deportes que no permiten alimentación durante la competición: deportes explosivos  Segunda evaluación parcial | Elabora la dieta del deportista que no permite alimentación en la competición. | Explicación del docente  Taller grupal | 16 |

**V.- ORIENTACIONES METODOLOGICAS**

**5.1. DE LAS ORIENTACIONES GENERALES.** Por la naturaleza de la asignatura, las clases se centraran en el aspecto teórico practico, se incidirá en el análisis y la discusión teórica, cada tema será participativo a través de exposiciones. Se tomara en cuenta el grado de participación de cada alumno en clase. Se prevé la complementación del trabajo lectivo con trabajos de investigación, talleres y lecturas de documentos seleccionados como Parte del reforzamiento y profundización de algunos temas.

**5.2. DE LOS RECURSOS METODOLÓGICOS:**

* **Métodos:** Inductivo, deductivo, asignación de tareas, entrevistas, análisis de lecturas
* **Medios:** Audiovisuales, gráficos, fichas de control, tablas de evaluación
* **Materiales:** Multimedia, formatos de fichas de evaluación y control; instrumentos antropométricos
* **Estrategias:** Visitas a Instituciones Educativas y deportivas para recoger información del trabajo antropométrico nutricional de escolares de la localidad.
* **En relación con la proyección social:** Se ha programado en relación a la exposición de su carpeta de trabajo en una Institución Educativa un taller sobre valoración antropométrica nutricional dirigido a los profesores de la especialidad de la I.E.
* **En Relación a la Investigación:** Se realizara un análisis de los documentos sobre valoración antropométrica nutricional de los escolares deportistas de la localidad.

**VI.ORIENTACIONES DE EVALUACION:**

**6.1. Requisitos:**

* Asistencia a clases 70% mínimo
* Presentación de trabajos en fechas indicadas
* Participación en clase
* Participación en exposiciones
* Presentación de trabajos de campo: de proyección social e investigación en relación al curso.

**VII BIBLIOGRAFIA**

**VII. Bibliografía**

* BEGHINI I, Guía para evaluar el Estado Nutricional; Organización Panamericana De la Salud, Publicación Científica N° 515, primera reimpresión, Washington – 1994.
* COOPER F. Nutrición y Dietética; Editorial Interamericana: Decimo sexta edición, México 1993.SEGURA, C: Estado Nutricional del deportista – COP 2002
* ALEXANDER P.A.: Aptitud, física, características morfológicas, composición corporal. Pruebas estandarizadas en Venezuela – 1995
* JORDAN JOSE: El crecimiento del niño. Edit. Jims. España 1998
* SANCHEZ G. RODRIGUEZ: Dimensiones antropométricas y controles de calidad. Cuba 2001.
* ALCIBIADES BUSTAMANTE VALDIVIA: Estudio Somático, composición corporal, estado Nutricional y Somato tipo del C.E.P. UNE – Cantuta – 2009
* CECILIA MALAGON DE GARCIA: Manual de Antropometría Edit. Kinesis-Colombia. 2da edición 2004.
* RODRIGUEZ A. C Y COL: Índice , peso y talla .¿Evaluador nutricional? Revista cubana de pediatría, 2002
* CECILIA MALAGON DE GARCIA: Nutrición y Dietética Deportiva. 2da edición. Armenia Colombia.1999.

Huacho, abril del 2018.