



Universidad del Magdalena
Vicerrectoría Académica
Formato Microdiseño

1 IDENTIFICACION			
1.1 Código	1.2 Nombre	1.3 Pre-Requisito	1.4 Co-Requisito
03016708	NUTRICION Y DIETETICA	-BIOLOGIA HUMANA -BIOQUIMICA	N.A
No. Créditos	HADD	HTI	Proporción HADD:HTI
2	32	64	1:2
Obligatorio <input checked="" type="checkbox"/>	Optativo <input type="checkbox"/>		Libre <input type="checkbox"/>
Teórico <input type="checkbox"/>	Practico <input type="checkbox"/>		Teórico/Practico <input checked="" type="checkbox"/>
1.5 Unidad Académica Responsable del Curso			
FACULTAD DE HUMANIDADES			
1.6 Área de Formación			
BIOLOGICO Y SALUD			
1.7 Componente			No aplica <input type="checkbox"/>
SALUD PARA EL DEPORTE			
1.8 Objetivo General			
Formar profesionales en Deporte, capaces de determinar la importancia de la Dieta, la Nutrición, como base de la práctica deportiva.			
1.9 Objetivos Específico			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar las calorías mediante tablas especializadas como manejo científico. 2. Conocer e implementar los alimentos básicos, para una dieta nutritiva. 3. Describir la alimentación de un deportista, la nutrición de un ser humano y tener una buena salud. 4. Controlar el peso corporal mediante la utilización de los alimentos y dietas apropiadas según la edad y el peso corporal. 			

2 Justificación (Max 600 palabras).

Uno de los principales objetivos de la cátedra es adquirir un concepto claro de alimentación y nutrición sana y equilibrada. Desarrollando un plan energético y un cálculo de calorías requeridas por el ejercicio o actividad y Diferenciando los distintos grupos en los cuales se dividen los alimentos. Conociendo la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta sana y equilibrada. Por otro lado realizar una tabla o guía de alimentos teniendo en cuenta la composición corporal de cada una de las personas vinculadas al deporte o a la actividad física de acuerdo a la edad.

3 Competencias a Desarrollar

3.1 Competencias Genéricas

- Fomentar la cultura de la evaluación nutricional para identificar conductas saludables y disminuir el riesgo de enfermar
- Capacidad de análisis en la detección de problemas de nutrición en un deportista.
- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica deportiva.
- Capacidad para tomar decisiones en la alimentación de deportistas
- Habilidad para trabajar en forma autónoma con el deportista, y colaborativa con su familia y la comunidad donde el deportista se desarrolla.

3.2 Competencias Específicas

- 1.- Determina el estado nutricional
- 2.- Determina las calorías mediante tablas especializadas como manejos científicos
- 3.- Formula un Plan Nutricional acorde al gasto proteico y calórico
- 4.- Conoce e Implementar los alimentos básicos para una dieta nutritiva
- 5.- Controla el Peso Corporal mediante dietas apropiadas
- 6.- Controla el peso mediante Ejercicios acorde a la edad, talla, discapacidad.
- 7.- . Identificar los conceptos actuales sobre salud – Nutrición, Dieta, Alimento, programa alimentario, complementos nutricionales, enfermedades generadas por los alimentos; salud pública y la desnutrición de niños y niñas,
- 8 - . Relaciona la legislación vigente sobre control y vigilancia de las enfermedades por causas de los alimentos.
9. Define y delimita la participación del sector salud, educación y el deporte, así como el impacto que genera en la salud pública de la comunidad la salud y los ejercicios para enfermedades como la obesidad.
- 10.- El educador físico en formación identifica, prioriza e interviene en el control de riesgos físicos y ambientales, del deportista, su familia, en lo relacionado a uso y abuso de los alimentos.
- 11.-. Realiza procedimientos adecuados en el manejo de los alimentos; almacenar, identificar los diferentes grupos de alimentos, y orientar al deportista consumidor de los alimentos sobre las reacciones adversas a cada uno de ellos con el fin de garantizar condiciones óptimas del trabajo deportivo..

4 Contenido y Créditos Académicos

Unidades Temáticas		Temas		Tiempos				
No.	Nombre	No.	Nombre	HAD		HTI		Total
				T	P	T	P	
1	Conceptos básicos	1.1	Concepto de alimentación y nutrición	1		1		2
		1.2	Macronutrientes grupos de alimentos	1	2	2	2	7
		1.3	Carbohidratos lípidos y proteínas	1	2	3	2	8
		1.4	Propiedades de los alimentos	1		3	2	6
2	Composición calórica de los alimentos	2.1	Macronutrientes vitaminas minerales agua, como calcular el aporte energético de carbohidratos lípidos y grasas	1	1	3	3	8
		2.2	Tabla de composición calórica de los alimentos	1	2	3	2	8
		2.3	Requerimientos energéticos calculo de calorías elaboración plan alimenticio	1	1	3	3	8
3	Antropometría	3.1	Evaluación nutricional	1	1	3	2	7
		3.2	Composición corporal obesidad	1	1	3	2	7
		3.3	Desnutrición trastornos alimenticios	1	1	2	2	6
4	Bases técnicas de la alimentación	4.1	Guías alimentarias	1	1	3	2	7
		4.2	Guías alimentarias para niños y adolescentes	1	1	3	2	7
		4.3	Guía alimenticia tercera edad	1	1	3	2	7
		4.4	Guía alimentaria para deportistas			3	2	5
		4.5	Que comer antes ,durante y después del ejercicio			3		3
Total				13	14	41	28	96
Creditos Academicos				2				

Prácticas Académicas (Laboratorios y Salida de Campo)

Temática	Actividad	Tema	Recursos	Tiempo (h)	Semana
Educación alimentaria	Teórica	Grupos de alimentos	Tablero Computador Video bin	3 horas	Primera semana

Peso y talla	Practica	Antropometria	Peso tallimetro calculadora	2 horas	
Tabla de composición calórica de los alimentos	Teorica	Macro y micronutrientes	Tablero computador Video bin	3 horas	Segunda semana
Calculo calorias de	Practica	Elaboracion de plan de alimentación especifico	Bascula y algunos alimentos (frutas)	2 horas	
Bases técnicas de la alimentacion	Teorica	Guias alimentarias	Tablero Computador Video bin	3 horas	Tercera Semana
Deporte y nutricion	Practica	Que comer antes, durante y después del ejercicio	Campo deportivo Barras de cereales, frutas,agua	2 horas	

5 Metodología (máximo 600 palabras)

Presentación de contenidos en el sistema virtual para que los alumnos tengan los temarios a tiempo, con recursos para la reflexión, el entendimiento de la visión de la temática, el mejoramiento de la calidad educativa en el futuro y que obtenga las características de la problemática para que se desarrolle el cambio social de la nutrición, las dietas alimentarias, el ejercicio, el equilibrio del medio ambiente, la buena salud mental, el comportamiento humanizado en la familia, el respeto por los animales y del recurso de los alimentos sin llevarlo a la contaminación y la producción de enfermedades que dañaran la calidad del ejercicio de nuestros deportistas.

El curso se desarrollara a través de talleres teóricos práctico: El docente iniciara con preparación de las clases de acuerdo con el contenido programático y con los compromisos establecidos la coordinación del área, el estudiante estará en contacto con el docente a través de la plataforma, revisara los contenidos que este le emanara para indicarle el camino por donde el estudiante debe de navegar en la búsqueda de la información, esta temática de Nutrición y Dietética es de amplia información, importante por las problemática de la calidad educativa en nuestro país, donde se establecen que el departamento del magdalena tiene los cánones de mas alta en la pobreza y la mal nutrición y se encuentra por debajo del departamento del choco y en calidad educativa por encima del departamento del choco, tenemos un reto en el futuro a través de la educación y de nuestros educadores físicos, realizar un trabajo educativo, universitario, de la más alta calidad para mejorar

nuestra educación de los niños, niñas, adolescentes, embarazadas y adultos mayores a través del ejercicio y la educación en salud a través de la nutrición y la importancia de la utilización de los alimentos.

Se realizaran foros, lecturas, ensayos, audio conferencias en sus momentos, aplicación de los procesos inter activos, el docente facilitara al estudiante la mecánica de la educación para permitirle el desarrollo de la signatura de una manera dinámica y creativa, así mismo es importante la auto evaluación del docente, la coevaluacion, porque esta nos lleva a la excelencia académica.

Las actividades dentro del aula de clase se darán con una metodología de participación por parte de los actores, todos deben de participar dentro del respeto por el Docente, recordando que es una educación virtual, donde el estudiante debe de poner toda su capacidad en la investigación, la lectura, la participación de los foros, la entrega de los trabajos, la elegancia de la participación en clase con sus preguntas, recordando que del comportamiento que este lleve no se perderá tiempo con alteración del tiempo por desordenes, toma de pelo, temas de ridiculización entre ellos, que conlleva a la alteración de la convivencia pacifica en el aula de clase y el final es que los temas no se desarrollaran como se estipula en el microdiseño.

La temática de los trabajos de campo donde el estudiante traerá al aula de clase los ejercicios sobre los temas de los alimentos, las frutas, las dietas, es para facilitar la comprensión de los procesos para el ejercicio, la nutrición, el equilibrio de las calorías, el rendimiento de los ejercicios en los deportistas de alta competitividad, siempre teniendo en cuenta que un deportista educado, es prospero, sufre menos lesiones en entrenamiento porque duerme, se alimenta, se ejercita, convive, construye un medio ambiente sano libre de violencia y de actitudes que pueden poner en riesgo su disciplina deportiva..

El Docente en cumplimiento con el contenido programático facilitará bibliografía y fuentes para la aprehensión de conceptos y técnicas referentes a la temática. Así mismo finalizara cada una de las clases informando la temática de la clase siguiente

6 Evaluación (máximo 800 palabras)

SEGUIMIENTO	VALOR	CRITERIOS DE EVALUACION
Primer parcial	150 puntos	Desarrollo efectivo y cuantificable de Talleres individuales y grupales en clase.
Segundo parcial	150 puntos	Intervención argumentada y acorde con los objetivos y temas del foro virtual. Participación activa en las actividades desarrolladas en clases, tales como seminarios y debates.
Examen Final	200 puntos	Aplicación de conocimientos desarrollados en trabajo escrito final; orientados a casos reales en la prestación del servicio farmacéutico.

7 Recursos Educativos

N	Nombre	Justificación	Hora (h)
1	curso	Reunión con los estudiantes	5
2	tablero	Exposición de los temas	5
3	Video bin	Exposición de temas	5

8 Referencias Bibliográficas

Manual del ICBF
Janice Thompson, Nutrición, Pearson Educación S:A 2008
Gabriel Olveira Fuster, Manual de nutrición clínica y dietética, Ediciones Díaz de Santos 2007
BERNARD, Michel El cuerpo técnica y lenguajes corporales. Editorial Paidós 1.981
DENIS, Daniel "El cuerpo enseñando técnica y lenguajes corporales, Editorial Paidós 1.981
LEBOULCH. J. La education.

Director de Programa

Decano Facultad