

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
ÁREA DE POSGRADO
PROGRAMA SINTÉTICO

1.-Clave y nombre de la Unidad de Aprendizaje

FOD203 Medición Corporal y Nutrición para la Salud

2.- Frecuencia Semanal: horas de trabajo presencial:

3.- Horas de trabajo extra aula por semana:

4.- Modalidad: Escolarizada No escolarizada Mixto

5.- Periodo académico: Semestral Tetramestral Modular

6.- LGAC: Promoción de la Salud

7.- Ubicación semestral:

8.- Área Curricular: Aplicación Optativa

9.- Créditos:

10.- Requisito:

11.- Fecha de elaboración:

12.- Fecha de la última actualización:

13.- Responsable (es) del diseño:

14.- Perfil de egreso vinculado a la Unidad de Aprendizaje:

Diagnostica, prescribe y evalúa programas de actividad física para la salud con alto nivel profesional mediante adecuados procesos de diagnóstico e intervención para incidir en el nivel de salud y calidad de vida.

15.- Competencias generales a que se vincula la Unidad de Aprendizaje:

Declaración de la competencia general vinculada a la unidad de aprendizaje	Evidencia
1. Aplica estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.	Resumen
2. Utiliza los lenguajes lógico, formal, matemático, icónico, verbal y no verbal de acuerdo a su etapa de vida, para comprender, interpretar y expresar ideas, sentimientos, teorías y corrientes de pensamiento con un enfoque ecuménico.	Métodos de medición Reporte escrito
3. Maneja las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para el acceso a la información y su transformación en conocimiento, así como para el aprendizaje y trabajo colaborativo con técnicas de vanguardia que le permitan su participación constructiva en la sociedad.	Vídeo
4. Domina su lengua materna en forma oral y escrita con corrección, relevancia, oportunidad y ética adaptando su mensaje a la situación o contexto, para la transmisión de ideas y hallazgos científicos.	Guión Informe Reportes oral y escrito
5. Emplea pensamiento lógico, crítico, creativo y propositivo para analizar fenómenos naturales y sociales que le permitan tomar decisiones pertinentes en su ámbito de influencia con responsabilidad social.	Trabajo de un caso simulado
6. Utiliza un segundo idioma, preferentemente el inglés, con claridad y corrección para comunicarse en contextos cotidianos, académicos, profesionales y científicos.	Reporte de bases de datos Localización y

	análisis de información científica.
7. Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.	Expediente con mediciones del individuo
8. Utiliza los métodos y técnicas de investigación tradicionales y de vanguardia para el desarrollo de su trabajo académico, el ejercicio de su profesión y la generación de conocimientos.	Informe de valoración
9. Mantiene una actitud de compromiso y respeto hacia la diversidad de prácticas sociales y culturales que reafirman el principio de integración en el contexto local, nacional e internacional con la finalidad de promover ambientes de convivencia pacífica.	Video Debate
10. Interviene frente a los retos de la sociedad contemporánea en lo local y global con actitud crítica y compromiso humano, académico y profesional para contribuir a consolidar el bienestar general y el desarrollo sustentable.	Informe escrito
11. Practica los valores promovidos por la UANL: verdad, equidad, honestidad, libertad, solidaridad, respeto a la vida y a los demás, respeto a la naturaleza, integridad, ética profesional, justicia y responsabilidad, en su ámbito personal y profesional para contribuir a construir una sociedad sostenible.	Discusión
14. Resuelve conflictos personales y sociales conforme a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.	Informe escrito

16.- Competencias específicas y nivel de dominio a que se vincula la unidad de aprendizaje:

Competencia específica	I. Nivel inicial	Evidencia	II. Nivel Básico	Evidencia	III. Nivel autónomo	Evidencia	IV. Nivel estratégico	Evidencia
<p>Diagnóstica, prescribe y evalúa programas de actividad física para la salud con alto nivel profesional mediante adecuados procesos de diagnóstico y evaluación para incidir en el nivel de salud y calidad de vida.</p>	<p>Identifica los aspectos biopsicosociales y conductuales de la actividad física que influyen sobre el nivel de salud y la calidad de vida.</p>	<p>Plantilla de valoración previa al ejercicio de acuerdo a características particulares.</p>	<p>Utiliza métodos de medición de la composición corporal y de la capacidad física con fines diagnósticos para establecer prioridades de atención especializada.</p>	<p>Diagnóstico de caso único.</p>	<p>Diseña y aplica programas de actividad física para la salud mediante procesos de diagnóstico y evaluación adecuados.</p>	<p>Programa de actividad física especializado basado en evidencias. Revisión sistemática de evidencias.</p>	<p>Evalúa la aplicación de programas de actividad física diseñados a partir de la detección de las necesidades particulares para socializar las mejores prácticas e impactar en indicadores de salud y calidad de vida.</p>	<p>Manual de aplicación de programa de actividad física basado en evidencias.</p>

17.- Contenido de la Unidad:

- Bases de la valoración corporal
- Protocolo de la valoración corporal relacionado a la salud
- Hábitos nutricionales saludables
- Equilibrio entre nutrición y alimentación orientado hacia la Salud

18.- Producto integrador de aprendizaje

Informe escrito acerca del diseño y aplicación de un programa de nutrición de acuerdo a las características personales de los sujetos.

19.- Fuentes de apoyo y consulta:

Bibliografía (actualizada):

- Benardot D. (2007). Nutrición deportiva avanzada. 1 Ed. Tutor Ediciones.
- Boncil, L. (2009). Sport Nutrition for Coaches. Ed. Human Kinetics.
- Burke, L. (2007). Practical Sports Nutrition. Ed. Human Kinetics Books.
- Clark, N. (2006). La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark. Ed. Paidotribo
- Girard, S. (2007). Endurance sports nutrition. Human Kinetics.
- González-Gallego, Sánchez-Collado, M. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Ed. Díaz de Santos.
- González, JC. (2007). Ayudas ergogénicas y nutricionales. 1ª edición. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- McArdle, W.D. (2008). Sports and Exercise Nutrition. Ed. Lippincott.
- Ryan, M. (2007). Sports Nutrition for endurance athletes. Ed. VeloPress.
- Wolinsky, I. y Driskell, J.A. (2008). Sports nutrition: energy metabolism and exercise. Ed. CRC Press.