

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

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 Trimestral 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
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.	Identifica los aspectos biopsicosociales y conductuales de la actividad física que influyen sobre el nivel de salud y la calidad de vida.	Plantilla de valoración previa al ejercicio de acuerdo a características particulares.	Utiliza métodos de medición de la composición corporal y de la capacidad física con fines diagnósticos para establecer prioridades de atención especializada.	Diagnóstico de caso único.	Diseña y aplica programas de actividad física para la salud mediante procesos de diagnóstico y evaluación adecuados.	Programa de actividad física especializado basado en evidencias. Revisión sistemática de evidencias.	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.	Manual de aplicación de programa de actividad física basado en evidencias.

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.