

Vicerrectoría de Maestrías y Programas Ejecutivos
Dirección de Diseño Académico

Guía para el Profesor

Planes alimenticios para el deportista



Índice

Certificados	3
¿Certificado o certificación?	4
Certificado en Nutrición deportiva	4
Competencia global del certificado	5
Competencia del curso	5
Metodología del curso.....	5
Temario	7
Bibliografía y recursos especiales	7
Evaluación y agendas.....	7
Notas de enseñanza	9

Certificados

Para entender la importancia del curso del cual usted será **Facilitador**, es necesario ofrecer un contexto mayor sobre el programa de **Certificados** de la Universidad Tecmilenio, pues son parte medular del nuevo modelo educativo basado en el **aprender haciendo** y en **brindar una experiencia educativa a la medida de los alumnos**.

Un certificado es un **programa académico corto compuesto de varias materias**, embebido en la segunda mitad del plan de estudios de profesional, que busca desarrollar **competencias muy específicas** en el alumno y lo prepara para desempeñarse de la mejor manera en un empleo.

SABER + HACER + BIEN

Con este enfoque, buscamos en los egresados de profesional que además de **saber** (tener un conocimiento teórico), también sean **capaces de hacer** (tener la habilidad de realizar una tarea) y de **saber-hacer** (entender lo que se hace y tener la capacidad para hacerlo de la mejor forma), como se explica en este video

(<https://www.youtube.com/watch?v=g1maCpZXX8s>):

Haz clic en la imagen



En Universidad Tecmilenio, **aprender haciendo** significa que el participante cursará **Certificados en los que desarrolla competencias disciplinares de especialidad que son valoradas por el mercado laboral**, convirtiéndose en un profesional altamente competente y elevando así su índice de empleabilidad.



La mayoría de nuestros Certificados se compone en promedio de cuatro materias, las cuales tienen un seguimiento lógico y terminan con un proyecto de gran calado y un alto nivel de complejidad (última materia). Una correcta realización del proyecto integrador demostrará el dominio de la competencia global declarada en cada certificado.

¿Certificado o certificación?

Es muy importante tener en claro que un certificado y una certificación son dos cosas distintas. Un **certificado** es un reconocimiento formal que **otorga internamente la Universidad Tecmilenio** a los estudiantes que demuestren haber aprobado las materias correspondientes, y adquirido la **competencia** global del certificado.

Por su parte, la **certificación** es también un reconocimiento, pero ésta se obtiene a través de la acreditación de un curso específico del programa académico de la Universidad y aprobando un examen de suficiencia aplicado por una **entidad acreditadora externa** (mapas mentales, idiomas, uso de software, etc.).

Su trabajo como docente Facilitador de este curso es muy importante para nosotros. Gracias por aportar su conocimiento y experiencia en la impartición de este certificado. A continuación podrá revisar información detallada del curso que impartirá.

Certificado en Nutrición deportiva

El certificado de Nutrición deportiva se compone de **tres** cursos, con la siguiente progresión:



Como se puede apreciar, este curso de Planes alimenticios para el deportista es el segundo curso del certificado de Nutrición deportiva. Por lo mismo, es importante que como **Facilitador verifique** que sus estudiantes hayan aprobado los cursos anteriores, pues de no haberlo hecho se podrá ver afectado el aprovechamiento académico de este curso.

Competencia global del certificado

Al finalizar el certificado de **Nutrición deportiva**, el participante deberá haber desarrollado y adquirido la siguiente competencia global, en toda su extensión:

Propone un plan de alimentación para optimizar el desempeño del deportista a través de la evaluación de su composición corporal.

Competencia del curso

La competencia específica que el participante habrá de obtener al aprobar satisfactoriamente el **curso de Evaluación antropométrica del deportista** es la siguiente, en toda su extensión:

Diseña planes de alimentación personalizados y estrategias nutricionales para optimizar el desempeño del deportista.

Metodología del curso

En este curso de Evaluación antropométrica del deportista se revisarán 15 temas divididos en 3 módulos.

En cada tema, el participante encontrará:

- Una breve explicación del tema que ayudará al estudiante a ampliar su conocimiento.
- Una serie de lecturas y videos obligatorios para una mejor comprensión de los temas.
- Una lista de lecturas y videos recomendados para complementar el estudio del tema.
- Una práctica no evaluable que servirá para repasar los conceptos abordados en el tema.
- Una tarea o actividad de aprendizaje (evaluable) cuyo propósito es aplicar y experimentar con los conceptos estudiados.

A lo largo del curso, el participante debe trabajar en lo siguiente:

- 15 actividades
- 1 avance de evidencia
- 1 evidencia final

Actividades

Las actividades deben enviarse a través de la plataforma Blackboard en la fecha indicada. Si las actividades se realizaron “a mano”, deberán ser digitalizadas para enviarlas a través de dicha plataforma.

GUÍA PARA EL PROFESOR

Evidencia

El proyecto final (evidencia) de este curso consiste en realizar un expediente y anamnesis nutricional deportivo, un cuadro dietosintético avanzado para diseñar los planes de nutrición con suplementación y una investigación de los tipos de suplementos que existen en el mercado, para entregar una base de datos con sus características e indicaciones de uso. A través de ella el participante demostrará la capacidad de aplicar los conocimientos y habilidades que obtendrá a lo largo de los temas revisados en el curso. Es importante revisar la agenda del curso, pues la mayoría de las **evidencias requieren entregas de avances** que los alumnos tienen que realizar conforme avanza el periodo académico.

Tanto usted como los participantes podrán encontrar información sobre la evidencia dentro del curso, siguiendo esta ruta:

Mi curso > Inicio > Evidencia, como se muestra enseguida:

Manejo farmacológico del síndrome metabólico

Inicio Temas Entregables **Evidencia**

Haz clic en las imágenes para ver la información.

Bienvenida

¡Bienvenido a tu curso Manejo farmacológico del síndrome metabólico!

En él estudiarás los tratamientos utilizados en pacientes con diabetes, hipertensión, obesidad, dislipidemias e hígado graso.

Seguir leyendo...

¿Qué voy a aprender?

En este curso aprenderás sobre el síndrome metabólico.

El síndrome metabólico es uno de los principales problemas que atenderás en tu práctica diaria, ya que el manejo de la obesidad y la diabetes forman parte de tus competencias como personal de la salud.

Seguir leyendo...

¿Cómo voy a aprender?

El curso está diseñado para que adquieras la capacidad de identificar pacientes con síndrome metabólico, por medio de la adecuada medición de parámetros corporales y clasificación de acuerdo a peso y talla.

Seguir leyendo...

NOTA

Es de suma importancia que enfatice en los participantes guardar todos los trabajos y productos que generen durante el curso (actividades, tareas, evidencias). Esto les servirá para conformar un portafolio personal de proyectos, así como para la elaboración de su proyecto integrador (último curso del certificado). Para ello, se le solicita colocar un aviso en Blackboard (sección Announcements), tomando como referencia el siguiente texto:

“Estimado participante, recuerda guardar siempre una copia digital de todos los trabajos, actividades y evidencias que realices en tus cursos. Contar con estos documentos te será de utilidad especialmente para dos fines:

- 1. Conformar un portafolio personal de proyectos, que te servirá como un medio importante para enriquecer tu proyección profesional.*
- 2. Poder elaborar el proyecto integrador de tu certificado (última materia).*

Por lo tanto, asegúrate de respaldar todos tus documentos localmente en un disco duro (computadora + USB flash drive), y de preferencia también almacenarlos en la nube (servicios como Dropbox y Google Drive).”

GUÍA PARA EL PROFESOR

Temario

Los temas que se abordarán en este curso de certificado son los siguientes:

Tema 1 Fuentes Nutricionales para deportistas: energía

Tema 2 Proteínas

Tema 3 Grasas

Tema 4 Carbohidratos

Tema 5 Hidratación

Tema 6 Micronutrientos: Vitaminas y Minerales

Tema 7 Nutrición Deportiva en etapas de entrenamiento: Dietas preparatorias y Pre-competitivas

Tema 8 Competitivas

Tema 9 Post-Competitivas

Tema 10 Suplementación

Tema 11 Reducción y Aumento de peso en Deportistas

Tema 12 Deportes de Riesgo

Tema 13 Deportes de potencia y alta intensidad

Tema 14 Deportes de resistencia

Tema 15 Deportes de potencia y resistencia

Bibliografía y recursos especiales

El libro de texto que deberán adquirir los participantes es el siguiente:

Jeukendrup, A. (2011). Guía práctica de Nutrición Deportiva. Madrid, España: Tutor. ISBN: 9788479028787

Evaluación y agendas

La evaluación del curso se estructura de la siguiente manera:

Unidades	Instrumento Evaluador	Puntaje
15	Actividades	63
1	Evidencia	37
Total		100 puntos

Dichos productos se entregarán de acuerdo a la siguiente agenda, definida una vez que se hayan **validado fechas y valores con la información disponible en Servicios en Línea:**

Agenda	
Actividades	Puntaje
Actividad 1	4
Actividad 2	4
Actividad 3	4

GUÍA PARA EL PROFESOR

Actividad 4	5
Actividad 5	4
Avance 1 de evidencia	10
Actividad 6	4
Actividad 7	4
Actividad 8	4
Actividad 9	4
Actividad 10	5
Actividad 11	4
Actividad 12	4
Actividad 13	4
Actividad 14	4
Actividad 15	5
Evidencia final	27
Total	100

Banner

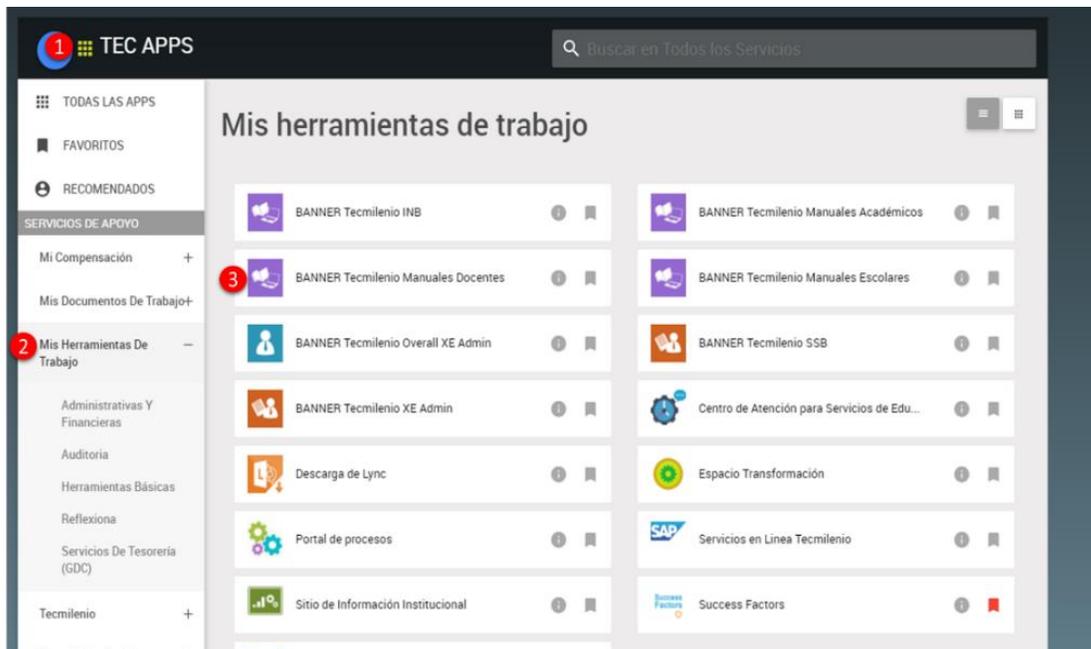
Estimado profesor, no olvide capturar las calificaciones de su grupo en las fechas indicadas.

Puede ver un manual para capturar calificaciones siguiendo esta ruta en Mi espacio:

- Mi espacio → TEC Apps → Mis Herramientas de Trabajo → BANNER Tecmilenio Manuales Docentes

Si imparte clase de manera presencial, puedes ver un manual para capturar inasistencias siguiendo esta ruta en Mi espacio:

- Mi espacio → TEC Apps → Mis Herramientas de Trabajo → BANNER Tecmilenio Manuales



Notas de enseñanza

Antes de impartir el curso, por favor revise de manera general los datos y conceptos proporcionados en el mismo, con el fin de detectar y, en su caso, poder actualizar y/o enriquecer previamente la información específica al tiempo en que se está impartiendo el curso.

Un aspecto de gran importancia en el desarrollo de los temas es su involucramiento como Facilitador para propiciar que la competencia del curso se cumpla. Además, debe preparar a los participantes para que vayan desarrollando propuestas de soluciones innovadoras a problemas actuales propios del área de estudio.

Enseguida puede revisar las notas de enseñanza generales y por tema para este curso.

Generalidades

Para la impartición de este curso se sugiere:

1. Revisar con tiempo la lista de entregables y la agenda en Banner para saber en qué temas y semanas se deben realizar las actividades.
2. Revisar el manual de Blackboard para conocer las mejores formas de mantener una comunicación constante y efectiva con los estudiantes, despejar dudas y motivarlos. Puedes ver un tutorial de la plataforma en esta liga: <https://drive.google.com/file/d/0Bw75UcLH85hkOHVLaGo3WC1qUDA/view?usp=sharing>
3. Revisar periódicamente el foro de dudas en Blackboard para resolver las preguntas e inquietudes de los participantes acerca de las actividades y la evidencia.
4. Motivar al alumno a participar y realizar sus actividades a tiempo.
5. Proveer retroalimentación constante de las actividades que realizan los participantes.
6. Elaborar una Agenda y subirla a la plataforma para que los participantes puedan visualizar de manera esquemática los temas y actividades que deberán revisar cada semana.
7. Recordar (opcionalmente) a los participantes acerca de las entregas de sus actividades por medio de la sección de Avisos de Blackboard.
8. Enriquecer el curso con videos o lecturas adicionales.

Tema 1

- Estudia previamente el tema del requerimiento energético en deportistas.
- Realiza un par de ejemplos, en el aula, del cálculo de energía con cada fórmula. Hacerlo de manera grupal para que los alumnos puedan observar de qué manera se realiza y se solucionen las dudas.
- Estudia la diferencia del gasto energético por actividades físicas, para que ejemplifiques a los alumnos el coste energético de cada actividad y les proporciones más ejemplos variados.

Tema 2

- Sugiero que se les indique a los alumnos estudiar el tema en libros, artículos y videos de YouTube para que quede claro en general.
- Revisar detalladamente los sistemas energéticos y realizar alguna actividad para que quede más claro el tema; se pueda acudir a ese esquema cuando se tengan dudas.
- Buscar más artículos y autores sobre las zonas de entrenamiento para resolver dudas que los alumnos tengan y enriquecer la clase con versiones de otros autores.
- Ver los videos y leer los artículos en lecturas recomendadas y obligatorias para realizar comentarios con base en estas referencias, ya sea de resolución de dudas o de aportación extra al tema.

Tema 3

- Estudia previamente el tema de las grasas para explicar, de mejor manera, el tema a los alumnos.
- Indaga sobre la diferencia de las grasas omega -3 y omega- 6 para transmitirlo con más claridad a los alumnos.
- Brinda listas de alimentos con alto aporte en grasas para que los alumnos tengan material de referencia.

Tema 4

- Soluciona dudas del módulo 1
- Brinda apoyo con la selección de preguntas clave
- Incentiva a exponer los resultados para posteriormente hacerle reflexionar sobre el impacto que tendrá el nutriólogo en mejorar esa información obtenida de los deportistas .

Tema 5

- Estudia previamente el tema de hidratación en el deporte, para explicar de mejor manera el tema a los alumnos.
- Indaga sobre la composición de las distintas bebidas deportivas, para exponerlo con los alumnos y realizar un análisis o discusión.
- Brinda información complementaria sobre los tipos de bebidas que existen actualmente: isotónicas, hipotónicas, hipertónica y qué características y efectos tienen en el deporte.

Tema 6

- Inicia la clase haciendo un roleplay de un nutriólogo deportivo recibiendo a un deportista en consulta, improvisar sobre cómo lo atendería y qué le evaluaría.
- Comenta las preguntas detonadoras en clase.

Tema 6

- Estudia previamente el tema Vitaminas y minerales en el deporte, para explicar de mejor manera el tema a los alumnos
- Indaga sobre los diferentes requerimientos en personas sedentarias y en deportistas, para brindar referencias más completas al alumno.
- Brinda información complementaria sobre artículos o estudios realizados recientemente sobre el impacto de alguna vitamina o mineral en específico, con algún impacto positivo o negativo en deportistas.

Tema 7

- Estudia previamente el tema de dietas preparatorias y precompetitivas en el deporte para explicar de mejor manera el tema a los alumnos.
- Indaga sobre los beneficios y desventajas que tienen estos tipos de dietas en el deporte, para brindar referencias más completas al alumno.
- Brinda información complementaria sobre estudios realizados recientemente sobre el impacto de una nueva estrategia nutricional, relacionada al período preparatorio o precompetitivo.

Tema 8

- Estudia previamente el tema de Dietas competitivas en el deporte para explicar, de mejor manera, el tema a los alumnos.
- Indaga sobre los beneficios y desventajas que tienen estos tipos de dietas en el deporte, para brindar referencias más completas al alumno.
- Brinda información complementaria sobre estudios realizados recientemente sobre el impacto de una nueva estrategia nutricional, relacionada al período competitivo o durante la competencia para lograr un mejor desempeño.

Tema 9

- Estudia previamente el tema de Dietas postcompetitivas en el deporte para explicar, de mejor manera, el tema a los alumnos.
- Indaga sobre los beneficios y desventajas que tienen estos tipos de dietas en el deporte, para brindar referencias más completas al alumno.
- Brinda información complementaria sobre estudios realizados recientemente sobre el impacto de una nueva estrategia nutricional relacionada al período postcompetitivo o postentrenamiento, para lograr una mejor recuperación.

Tema 10

- Soluciona dudas del módulo 5 para que los menús se les hagan sencillos
- Revisa el contenido que se redactó para poner en la página web
- Incentiva a compartir la página y mantenerla activa para actualizar la información, que sea de utilidad a deportistas e interesados en el tema.

Tema 11

- Estudia previamente el tema de Pérdida y ganancia de peso para explicar, de mejor manera, el tema a los alumnos.
- Indaga sobre las ventajas y desventajas que tienen los métodos o estrategias más usadas frecuentemente por los deportistas y entrenadores, para lograr la pérdida y ganancia de peso.
- Brinda información complementaria sobre estudios realizados recientemente sobre alguna estrategia nutricional saludable, para que el deportista no corra riesgo de salud al aplicar estrategias radicales.

Tema 12

- Estudia previamente el tema de Deportes de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria para explicar, de mejor manera, el tema a los alumnos.
- Indaga sobre los comportamientos más comunes de los deportistas que padecen trastornos de la conducta alimentaria.
- Brinda información complementaria sobre estudios realizados recientemente sobre las consecuencias o riesgos que presentan los deportistas en su salud al practicar deportes considerados “de riesgo”.

Tema 13

- Estudia previamente el tema de Nutrición en deportes de potencia y alta intensidad para explicar, de mejor manera, el tema a los alumnos.
- Indaga sobre los comportamientos alimenticios, hábitos o patrones de alimentación más comunes de los deportistas que practican deportes de potencia y alta intensidad.
- Brinda información complementaria sobre estudios realizados recientemente sobre los nutrientes o planes de alimentación utilizados en deportistas que practican deportes de potencia y alta intensidad.

Tema 14

- Estudia previamente el tema de Nutrición en deportes de resistencia para explicar, de mejor manera, el tema a los alumnos.

Tema 14

- Indaga sobre los comportamientos alimenticios, hábitos o patrones de alimentación más comunes de los deportistas que practican deportes de resistencia.
- Brinda información complementaria sobre estudios realizados recientemente sobre los nutrientes o planes de alimentación utilizados en deportistas que practican deportes de resistencia.

Tema 15

- Soluciona dudas del módulo para que los menús se les hagan sencillos
- Revisa el contenido que el alumno redactó para publicarlo en una infografía o revista digital
- Brinda casos famosos para que el alumno los utilice como ejemplo dentro de la explicación de su tema, o incentiva a que expongan algún caso particular, para que el tema se refuerce con una experiencia real.