



Octavo semestre

Electiva II. Nutrición y ejercicio físico en la enfermedad

Información general de la asignatura



División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales



Información general de la asignatura

Ficha de identificación

Nombre de la asignatura	Semestre
Electiva II Nutrición y ejercicio físico en la enfermedad.	Octavo
Claves de la asignatura	
Nutrición Aplicada	LIC: 33154854



Índice

Presentación de la asignatura.....	3
Temario	5
Propósito	6
Competencias a desarrollar	6
Metodología de trabajo	8
Evaluación.....	10
Para saber más	11
Fuentes de consulta	13



Presentación de la asignatura



Te damos la más cordial bienvenida a la asignatura de **Electiva II Nutrición y ejercicio físico en la enfermedad**.

La asignatura Electiva II - Nutrición y ejercicio físico en la enfermedad proporcionará al estudiante las herramientas que le permitan coadyuvar al tratamiento de los pacientes que practican ejercicio físico sanos o enfermos, con la finalidad de lograr un beneficio en el estado de salud y nutrición y ello le permita contribuir a dar adecuada intervención nutricional.

Se ubica en el cuarto Módulo de formación, en el octavo semestre, y tiene relación con la asignatura de Anatomía y fisiología I y II, Introducción a la nutrición y dietética, Cálculo dietético en el individuo sano, Evaluación del estado nutricional I y II, Dieta terapia, Nutrición en el ciclo de la vida I y II, Nutrición clínica I, II y III, Fisiopatología aplicada I, II y III, Nutrición y deporte, Farmacología en nutrición, Nutrición e inmunidad, Bioquímica de la nutrición, Bioquímica metabólica, Salud pública y Epidemiología, Educación y didáctica para la alimentación I y II. Las cuales estableció las bases de Electiva II;

Esta asignatura contribuye al perfil de egreso del profesional de la Licenciatura en Nutrición Aplicada para brindar atención nutricional a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de diferentes sectores de la sociedad y diseñar programas y planes de intervención nutricional, de ejercicio físico y de promoción para la modificación de la conducta individual o de grupos.

Así mismo, la asignatura está conformada por 2 unidades. En la Unidad 1, Nutrición y ejercicio físico en la que se abordaran los conceptos básicos y las generalidades del ejercicio físico recomendadas por la OMS así también la relación que existe entre el ejercicio físico y el estado de salud y nutrición.



Mientras que en la unidad 2. Ejercicio físico y enfermedad se abordarán las pautas recomendadas del ejercicio físico por enfermedad y las consideraciones para elaborar el plan de alimentación.



Temario



Unidad 1. Nutrición y ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none">1.1. Ejercicio físico<ul style="list-style-type: none">1.1.1 Clasificación del ejercicio físico1.2. Estilo de vida<ul style="list-style-type: none">1.2.1 Relación del estilo de vida y el ejercicio físico1.3. Papel del ejercicio físico en el ciclo de la vida.1.4. Sedentarismo y repercusión en la salud1.5. Relación del estado de salud y nutrición con el ejercicio físico.1.6. Pautas de alimentación y nutrición aplicadas con la práctica de ejercicio físico.
Unidad 2. Ejercicio y enfermedad	<ul style="list-style-type: none">2.1 Ejercicio físico y enfermedad.<ul style="list-style-type: none">2.1.1 Respiratoria.2.1.2 Cardiovascular.2.1.3. Diabetes2.1.4. Obesidad2.1.5. Síndrome metabólico.2.1.6. Cáncer.2.1.7. Enfermedades Oseas y musculares2.2. Dosificación del ejercicio físico y plan de actividad física.2.3. Motivación y metas para el ejercicio físico.2.4. Riesgo a la salud de ejercicio físico ejecutado de forma inadecuada2.5 Plan de alimentación, ejercicio, físico y enfermedad



Propósito



El propósito de esta asignatura es que el estudiante analice todos los elementos para elaborar un plan de alimentación acorde a las características de cada paciente y del ejercicio que practica, contando con los instrumentos que se han revisado a lo largo de la asignatura.

Competencias a desarrollar

Competencia general



Elabora un plan integral dietético con recomendaciones de alimentación y de ejercicio físico acorde a la enfermedad, para el mejoramiento del estado de salud y nutrición del paciente



Competencias específicas

Unidad 1

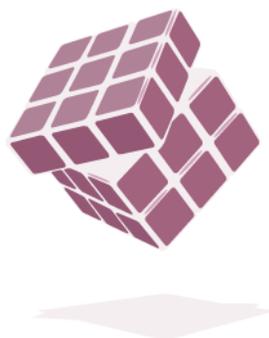
Diseña plan de alimentación y recomendaciones a individuos que realizan ejercicio físico considerando las características físicas y las pautas de alimentación y nutrición con la finalidad de contribuir al mejoramiento del estilo de vida y del estado de salud y nutrición.

Unidad 2

Elabora plan integral con recomendaciones de alimentación y de ejercicio físico acorde a la enfermedad del paciente, estableciendo metas y objetivos para contribuir al control y mejora del individuo.



Metodología de trabajo



Cuentas con diferentes herramientas en el aula, mismas que te podrán guiar en el proceso de aprendizaje; éstas son:

Foro de Dudas y consultas.



En él podrás plasmar todas las inquietudes y cuestionamientos que te vayan surgiendo al momento de consultar los contenidos nucleares (materiales por unidad), así como al realizar las actividades y evidencia de aprendizaje. Tu docente en línea también podrá realizarte un diagnóstico de todos los conocimientos, relacionados con la asignatura, con los que cuentas, o bien, organizar equipos de trabajo si se requiere realizar una actividad en equipo con tus compañeros(as).

Planeación didáctica del docente en línea.



Este espacio fue diseñado para que el docente en línea pueda plasmar y comunicar tanto las actividades determinadas para esta asignatura como las complementarias; éstas últimas te aportarán elementos para alcanzar la competencia específica, es decir, tu objetivo por unidad.

Es importante mencionar que deberás estar al pendiente de este espacio, porque el docente en línea puede comunicarse contigo y atender contingencias o problemáticas que vayan surgiendo en el semestre.



Asimismo, te comunicará el diseño de cada una de las actividades que contribuirán a tu aprendizaje y asignar fechas de entrega, y que finalmente autogestiones tú tiempo requerido para esta asignatura, otra de las funciones de este espacio es que también te puede enviar material extra de consulta.

Autorreflexiones



Por otro lado, cuentas con la actividad de Autorreflexiones, misma que podrás realizar mediante dos herramientas en el aula, un foro de consulta y una tarea. El docente en línea te formulará preguntas detonadoras en el foro para generarte una reflexión respecto a lo revisado en cada unidad, reflexión que podrás plasmar a través de un documento que, a su vez, podrás subir en la herramienta de tarea con el mismo nombre.

Asignación a cargo del docente en línea



Asimismo, cuentas con la pestaña de Asignación a cargo del docente en línea, en la cual podrás encontrar, debidamente configuradas, herramientas de tareas, cuyo número corresponderá al número de unidades determinadas por esta asignatura. En estas herramientas deberás subir las respuestas de las **actividades complementarias determinadas y comunicadas por tu docente en línea mediante el foro de Planeación didáctica del docente en línea**, y te permitirán abarcar conocimientos y habilidades para alcanzar las competencias establecidas en la asignatura.

Contenidos nucleares



Por último, no olvides consultar los contenidos nucleares que fueron seleccionados, determinados y desarrollados por un equipo docente para cada unidad, ya que estos contenidos nucleares son el conocimiento mínimo que debes aprender para poder realizar las actividades mencionadas anteriormente y así concluir con éxito la asignatura Desarrollo sustentable. ¡No dejes de hacerlo!



Evaluación



Para acreditar la asignatura se espera la participación responsable y activa del estudiante, contando con el acompañamiento y comunicación estrecha con su docente en línea, quien, a través de la retroalimentación permanente, podrá evaluar de manera objetiva su desempeño.

En este contexto, la retroalimentación permanente es fundamental para promover el aprendizaje significativo y reconocer el esfuerzo. Es requisito indispensable la entrega oportuna de cada una de las tareas, actividades y evidencias, así como la participación en foros y demás actividades programadas en cada una de las unidades y conforme a las indicaciones dadas. Las rúbricas establecidas para cada actividad contienen los criterios y lineamientos para realizarlas, por lo que es importante que el (la) estudiante las revise antes de elaborar sus actividades.

A continuación se presenta el esquema general de evaluación.

Esquema de evaluación		
Evaluación continua	Actividades colaborativas	10%
	Actividades individuales	30%
E-portafolio	Evidencia de aprendizaje	40%
	Autorreflexiones	10%
Asignación a cargo del docente	Instrumentos y técnicas de evaluación propuestas por el docente en línea	10%
CALIFICACIÓN FINAL		100%



Para saber más



Rivas E. (2009) *Enfermedades cardiovasculares y actividad física: Recomendaciones para la Atención Primaria de Salud en Cuba*.

Disponible en:

<http://www.revcorsalud.sld.cu/index.php/cors/article/viewFile/133/317>

Niels W (2009) *II. Epidemiología del síndrome metabólico*. Disponible

en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2009/gm095e.pdf>

INEGI (2018) *Estadísticas a propósito del...*

día mundial contra el cáncer (4 de febrero). Disponible en:

http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/cancer2018_Nal.pdf

Reynoso N (2018) *Epidemiología del cáncer en México: carga global y proyecciones 2000-2020 vista en*

<file:///C:/Users/Alejandra/Downloads/65111-189886-2-PB.pdf>



Márquez S. y Garatachea N. (2009) en *Actividad Física Y Salud*
<http://www.recursosgratuitosformacionuniversitaria.com/recursos/ebook/ACTIVIDADES FISICAY DEPORTIVAS.pdf>

Enrique Armando (2011) *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable*
<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad-cardiometabolica.pdf>

Adaptado de *Nutrición aplicada al deporte* (2011) Peniche C, Boulosa B
<https://booksmedicos.org/nutricion-aplicada-al-deporte/>



Test de Cooper o Test de los 12 minutos <https://youtu.be/FWGBY4ghqvU>
Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert
<https://www.youtube.com/watch?v=LHMpSYz-ldk>
Test de Ruffier-Dickson <https://www.youtube.com/watch?v=2cevtUsyGX4>
Test de salto horizontal desde parado
<https://www.youtube.com/watch?v=qqs8UaiFOGM>
Test de lanzamiento de balón medicinal
<https://www.youtube.com/watch?v=QL3VjimDbKs>
Test de abdominales en 30 segundos
<https://www.youtube.com/watch?v=S37WB5-YnKw>
Test de los 50 metros lisos <https://www.youtube.com/watch?v=sf2GGy7K6Zg>
Test de velocidad de 10x5 metros
<https://www.youtube.com/watch?v=15aFbKOciAA>
Test de flexión profunda de tronco
<https://www.youtube.com/watch?v=rk7ld7JMQL0>
Test de flexión de tronco sentado
<https://www.youtube.com/watch?v=OQAEssv8N54>
El funcionamiento del sistema respiratorio
https://www.youtube.com/watch?v=CEmcS_FPu2k
Fisiología cardiovascular
<https://www.youtube.com/watch?v=pW7BjE6HaqA>
Detener el aumento de la diabetes y tomar las medidas necesarias para vencerla recuperada en:
<https://www.youtube.com/watch?v=10SjTF2Dp1E&feature=youtu.be>
OMS Contra la obesidad
<https://www.youtube.com/watch?v=ihjinWf72s>



Fuentes de consulta



Básicas

Básica

- Fernández F. (2014) *Ejercicios para cada enfermedad cardiovascular*. Recuperado en: <http://www.hospitalregionaldemalaga.es/LinkClick.aspx?fileticket=fQxdjii67AU%3D&tabid=887>
- Guerrero Mo, Salazar L (2010) *Estilo de vida y salud*. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
<http://www.infocop.es/pdf/GuiaSedentarismo17.pdf>
http://www.southamericanuniversity.org/bachivirtual/textosnuevos/6once/salud__ejercicio_y_deporte.pdf
- Lizarzaburu J. (2013) *Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica*, Recuperado en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400009#fig01
- Naranjo L (2009) *Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo*. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Niels W (2009) *II. Epidemiología del síndrome metabólico* Recuperado en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2009/gm095e.pdf>
- OMS (2017) *Enfermedades cardiovasculares* Recuperado en: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/



- OMS (2018) *Cáncer* Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
- OMS (2018) *Diabetes* Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- OMS (2018) *Obesidad y sobrepeso* Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS (S/F) *Diabetes* Recuperado en: <https://www.who.int/diabetes/infographic/es/>
- OMS (S/F) *Enfermedades respiratorias crónicas* Recuperado en: <https://www.who.int/respiratory/es/>
- OMS (s/f) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
Disponible:
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=6CE0981A85E3460DEB1C7F95721060F5?sequence=1
- Peniche C, Boullosa B (2011) Nutrición aplicada al deporte. Mc Graw Hill: México
- SAE (2014) *Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular*, Recuperado en: <http://seh-lelha.org/wp-content/uploads/2017/03/GuiaEjercicioRCV.pdf>
- Secretaría de Salud (2015) *Infografía. ¿Qué es el Cáncer?* Recuperado en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/infografia-que-es-el-cancer?state=published>
- Servicio Andaluz de salud (2017) *GUÍA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO*
- Vargas C. (2003) *Entrenamiento físico en enfermedad respiratoria crónica*, Colombia Recuperado en:
en: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v1n2/v1n2a7.pdf>
- Weinck J. (2001) Salud, Ejercicio y Deporte. Paidotribo

Complementaria

- Ávila H, Aedo A (2012) El agua en nutrición. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2013/ips131e.pdf>
- FAO (s/) Nutrición Básica. Disponible en:
<http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0c.htm>
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/8025/6998>
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf?ua=1>
- OMS (2008) Una guía para enfoques basado en población para incrementar niveles de actividad física. Disponible en:



- Serón P, Muños S (2010) Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf>
- Ugarte Herrera (2004) El ejercicio físico y los estilos de vida saludable Vol. 8, Núm. 13. Disponible en:
- Universidad y Salud (2016) Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a15.pdf>
- Vargas M, Lancheris L (2010) Gasto energético en reposo y composición corporal en adultos. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59s1/v59s1a06.pdf>
- González J (2013) Hacia una fisiología del sedentarismo. Disponible en: http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Editorial_154.pdf
-