



PROGRAMA DE PROPUESTA VARIABLE COMPLEMENTARIA II
NUTRICION APLICADA A LA EDUCACION FISICA

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

LOCALIDAD: LA MERCED

PROVINCIA: SALTA

AÑO: 2.020

CURSO: 3 ° AÑO

RÉGIMEN: SEMINARIO - TALLER

DOCENTE: Prof. Jorge Comune

PROPOSITOS Y EXPECTATIVAS DE LOGROS:

- Promover el conocimiento de los aspectos generales de la ciencia de la nutrición.
- Conocer los contenidos desarrollados en el programa desde el marco teórico y práctico.
- Generar espacios de análisis y reflexión sobre la importancia de la alimentación y su repercusión en la salud del individuo.
- Reconocer la importancia de la adquisición de conocimientos alimentario-nutricionales para la formación integral del Profesor de Educación Física.
- Asumir compromiso relativo a la práctica tendiente a mejorar la calidad de vida de sus futuros alumnos.
- Analizar la importancia de la nutrición en la salud del individuo.
- Incentivar a la participación en Instituciones que se hagan charlas sobre Nutrición.
- Relacionar los contenidos abordados en la cátedra con aquellos que los nutren desde otros ámbitos.
- Brindar saberes sobre las clasificaciones de los alimentos y los nutrientes según su origen, función, composición química y grupos básicos.
- Reconocer los mecanismos por los cuales los alimentos son desdoblados en nutrientes y utilizados por el organismo, además de sus principales funciones y fuentes alimentarias. Conocer y analizar el papel que cumplen los nutrientes en organismo.
- Reconocer y analizar los factores que intervienen en la determinación del estado nutricional de un individuo y de la población en general.
- Identificar los elementos que intervienen en la satisfacción de las necesidades nutricionales y sus funciones específicas para el buen funcionamiento del organismo.



- Conocer los fundamentos básicos de las necesidades nutricionales y características alimentarias en las diferentes etapas de la vida y en el deporte.
- Conocer el requerimiento nutricional correspondiente a cada momento biológico.
- Conocer a través de la materia conductas sobre los cuidados de la salud de su propio cuerpo.
- Conocer las patologías prevalentes en la actualidad. Favorecer la Identificación de las distintas patologías relacionadas a la nutrición, sus causas y sus tratamientos.
- Analizar, a través de la unidad curricular, conductas sobre los cuidados de la salud del propio cuerpo.
- Posibilitar el conocimiento sobre doping, para que los trasmita desde su rol de educador.
- Generar espacios de convergencia entre diversas áreas curriculares, que integren contenidos relacionados directamente con esta unidad curricular.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD N° 1:

Alimentación y Nutrición: Definiciones, conceptos básicos.
Evolución del concepto humano de nutrición. Historia de la Nutrición. Transición de patrones alimentarios.
Relación entre nutrición y salud. Aspectos relevantes.
Factores que determinan el estado de nutrición de un individuo y de la población de general.
Leyes fundamentales de la alimentación.
Higiene corporal y ambiental. Prácticas adecuadas de higiene a aplicar en los diferentes ambientes. Higiene emocional y física.
Claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos.

UNIDAD N° 2:

Sistema Digestivo: estructura anatómica y funciones del aparato gastrointestinal.
Regulación de funciones.
Boca: estructura y funciones. Saliva.
Esófago: estructura, función. Motilidad del esófago.
Estómago: estructura, funciones. Motilidad, llenado y vaciamiento gástrico. Mecanismo del vómito.
Intestino delgado: estructura anatómica, funciones, motilidad.
Intestino grueso: estructura, funciones, motilidad.
Glándulas anexas. Secreciones digestivas: salival, gástricas, pancreática, biliar, intestinal. Funciones.
Digestión y absorción de nutrientes: Hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua.



UNIDAD N° 3:

Metabolismo: concepto. Anabolismo y catabolismo.

Alimentos: concepto. Producto alimenticio. Clasificación de alimentos.

Nutrientes: definición, clasificación. Los nutrientes como combustibles metabólicos.

Nutrientes esenciales, no esenciales y semiesenciales.

Calorías y kilocalorías.

Macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Clasificación, funciones y fuentes alimentarias.

Micronutrientes: vitaminas (hidrosolubles y liposolubles), minerales y oligoelementos. Clasificación, funciones y fuentes alimentarias. Deficiencias.

El agua y su importancia para el organismo.

Gráfica de alimentación saludable: elipse alimentaria y sus mensajes. Grupos de alimentos.

UNIDAD N° 4:

Sistema energético.

Composición corporal: compartimientos.

Medida, índice e indicador. Normas de referencia.

Métodos para su determinación:

Antropometría.

Bioimpedancia.

Otros métodos para la determinación de la composición corporal.

UNIDAD N° 5:

Alimentación en los diferentes períodos de la vida:

- Alimentación del lactante.
- Alimentación del niño de corta edad.
- Alimentación del preescolar y escolar.
- Alimentación del adolescente.
- Alimentación del adulto.
- Alimentación en la tercera edad.
- Alimentación en el embarazo y durante la lactancia.
- Nutrición y alimentación en el deporte. Características de la alimentación en deportes de fuerza y de resistencia. Ayudas ergogénicas. Suplementos nutricionales.

UNIDAD N° 6:

Enfermedades crónicas no transmisibles:



- Obesidad y sobrepeso.
- Desnutrición.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Hipo e hipertiroidismo.
- Trastornos de alimentación. Bulimia, anorexia. Vigorexia.

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

- Clases teóricas y prácticas.
- Método demostrativo.
- Realización de trabajos prácticos individuales y grupales.
- Exposición de trabajos. Disertación oral por parte de los alumnos.
- Lectura comentada.

RECURSOS:

Retro proyector, láminas ilustrativas, guías de trabajo prácticos, material bibliográfico.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La Evaluación se realizara a través de dos parciales, siguiendo con los criterios de Evaluación se sigue la evolución de los alumnos en trabajos prácticos. Ambos parciales tendrán sus respectivos recuperatorios. Cada parcial debe ser aprobado con nota igual o superior a 6 y con 70% de asistencia a clase y 80% de trabajos prácticos.

EXIGENCIAS PRÁCTICAS:

80% de trabajos prácticos aprobados. Trabajos de investigación.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

PARA REGULARIZAR EL ESPACIO CURRICULAR:

- Deben tener los dos parciales aprobados con una calificación no menor a 6 (seis), en primera instancia o en recuperatorio.
- Deben tener el 80% de los trabajos prácticos aprobados.
- Deben tener un 70% de asistencia a clases.

CONDICIONES PARA RENDIR

EXAMEN COMO ALUMNOS REGULARES

- Tener aprobadas las correlativas anteriores.



- Figurar en el acta de examen.
- Presentar la Libreta de estudios o DNI.
- Presentar el programa con el que cursó el espacio curricular.

BIBLIOGRAFÍA:

- Guías Alimentarias para la población Argentina.
- Brouns, F Necesidades Nutricionales de los atletas. Editorial Paidotribo. España.
- Confederación Latinoamericana de nutricionistas Dietistas. Nutrición, Prevención de - Riesgos y Tratamientos Dietéticas 2° ed. Santiago de Chile. 1991.
- Guía de Primeros Auxilios Cruz Roja Argentina. Buenos Aires 2001.
- Introducción a la nutrición Gregorio Varela Mosquera biblioteca medica Panamericana 2006.
- Apuntes confeccionados por Docentes de la materia Nutrición e Higiene corporal, período lectivo 2011.