



PROGRAMA DE ASIGNATURA

A) INFORMACIÓN GENERAL:

Carrera	Nutrición y dietética			
Nombre de la asignatura	Nutrición y Deporte			
Código de la asignatura	NUAN63			
Año/Semestre	2DO/III SEMESTRE			
Coordinador responsable	Saulo Victor e Silva	Correo electrónico: saulo.silva@uantof.cl		
Equipo docente	Saulo Victor e Silva	Correo electrónico: saulo.silva@uantof.cl		
Créditos Transferibles	6 CREDITOS			
Horas de dedicación	Actividad presencial	2TE 1TA	Trabajo autónomo	6C
Horario de Clases	Cátedra: Lunes – 16:45 a 18:15h, sala K-11 Taller / Laboratorios: miércoles (15:00 a 18:15)			
Fecha de inicio	25 agosto de 2025			
Fecha de término	<u>24 diciembre de 2025</u>			

B) DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Naturaleza de asignatura obligatoria, de formación profesional, y de carácter teórico y práctico. Tiene por finalidad Integrar conocimientos en nutrición, alimentación y actividad física para brindar atención nutricional oportuna a deportistas y población en general.

C) COMPETENCIAS QUE CONTRIBUYE A DESARROLLAR LA ASIGNATURA

Competencia	Resultado de Aprendizaje
1.1 Diagnostica la situación alimentaria nutricional de individuos según sus características fisiológicas, fisiopatológicas, culturales y socioeconómicas, a lo largo de todo el ciclo vital.	1.1.2.10. Relaciona la actividad física con la nutrición humana para comprender la necesidad nutricional del cuerpo. 1.1.2.12. Relaciona el deporte con la nutrición humana para prescribir una nutrición adecuada.

D) RESULTADO DE APRENDIZAJE

1.1.2.10. Relaciona la actividad física con la nutrición humana para comprender la necesidad nutricional del cuerpo.

1.1.2.12. Relaciona el deporte con la nutrición humana para prescribir una nutrición adecuada.

E) CONTENIDO

MÓDULO 1

1. Fisiología del ejercicio
- 2: Vías metabólicas de la actividad física.
- 3: Niveles de actividad física para población general.
- 4: Recomendaciones de actividad física en la prevención de enfermedades.
- 5: Evaluación del estado nutricional en deportistas
- 6: Requerimiento energéticos en deportistas

MÓDULO 2

- 7: Anamnesis y Encuestas Alimentarias
- 8: Hidratación y termorregulación.
- 9: Ayudas ergogénicas y suplementos.
- 10: Doping

E) ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

Clases Cátedras

- Metodología:
 - Presentaciones expositivas por parte del docente.
 - Uso de materiales audiovisuales (diapositivas, videos educativos).
- Actividades:
 - Introducción a los conceptos básicos de nutrición para población general y deportistas.
 - Explicación de los criterios de manejo nutricional en la población general y deportistas.

2. Talleres Prácticos

- Metodología:
 - Sesiones prácticas donde los estudiantes desarrollan casos clínicos nutricionales.
 - Clasificación y evaluación de criterios nutricionales.
 - Discusión sobre enfermedades frecuentes y su manejo dietoterapéutico.
 - Evaluación antropométrica, análisis bioquímico y evaluación dietética.
 - Planificación de menús y técnicas de preparación de alimentos adecuados para la población general y deportistas.

3. Laboratorios prácticos

- Metodología:
 - Evaluación y manejo nutricional en tiempo real.
 - Desarrollo y planificaciones alimentarias.
- Actividades:
 - Intervenciones nutricionales en casos simulados,
 - Aplicación de estrategias dietoterapéuticas y ajustes basados en resultados de evaluación en taller.

G) ESTRATEGIA EVALUATIVA

La estrategia de evaluación del curso está diseñada para medir de manera integral y continua los aprendizajes de los estudiantes. Se utilizan diferentes tipos de evaluaciones (diagnóstica, formativa y sumativa) para asegurar que los estudiantes adquieran y apliquen los conocimientos y habilidades necesarios en nutrición pediátrica.

Resultado de Aprendizaje	Indicadores de logro	Procedimientos de Evaluación: Instrumento (ponderación)	Fecha Inicio/ Término
1.1.2.10. Relaciona la actividad física con la nutrición humana para comprender la necesidad nutricional del cuerpo.	Analiza y tiene buen manejo de los aspectos básicos de la fisiología de la actividad física y del movimiento, sus recomendaciones	Prueba escrita 1 (70%) + Talleres (30%)	22 de octubre de 2025
1.1.2.12. Relaciona el deporte con la nutrición humana para prescribir una nutrición adecuada.	Aplica la evaluación nutricional y alimentaria en deportistas y logra entregar pautas de alimentación enfocada en los objetivos en cada deportista	Consulta nutricional (25%) + Desarrollo Casos clínicos (25%)	24 de noviembre de 2025
	Es capaz de evaluar el estado nutricional de un paciente mediante medidas antropométricas en deportistas	Evaluación práctica (OSPE) (50%)	10 de diciembre de 2025

- Exigencia de la asignatura para aprobación es del 70%
- El Paso Práctico es excluyente para su aprobación.

H) CRONOGRAMA

Sem.	Fecha	Contenidos	Estrategia Metodológica		
			Actividades Presenciales*	Actividades Autónomas**	Horas
MÓDULO 1					
1	25/ago	Presentación de asignatura / Acuerdo de Convivencia	Clase expositiva		2

2	01/sep	1. Fisiología del ejercicio	Clase expositiva	Plickers	2
3	08/sep	2: Vías metabólicas de la actividad física.	Clase expositiva	Lectura capítulo "Metabolismo, energía y sistemas básicos"	2
	10/sep	<i>Taller 1 - Creación de las vías metabólicas.</i>	Taller formativo	Realización mapa conceptual de las vías metabólicas (1 persona por grupo).	2
	15/sep	RECESO FIESTAS PATRIAS			
4	22/sep	3: Niveles de actividad física para población general.	Clase expositiva	Lectura documento "Resultados Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes 2024" / Acuario	2
5	29/sep	4: Recomendaciones de actividad física en la prevención de enfermedades.	Clase expositiva	Lectura documento - Orientación Técnica Actividad Física y Ejercicio según curso de vida y comorbilidad (MINSAL) - 2021	2
6	06/oct	5: Evaluación del estado nutricional en deportistas	Clase expositiva	Revisión protocolo de evaluación antropométrica en deportistas.	2
	08/oct	<i>Taller 2 - Evaluación Antropométrica</i>	Taller practico	Práctica de evaluación antropométrica.	2
7	13/oct	6: Requerimiento energéticos en deportistas	Clase expositiva	Búsqueda bibliográfica requerimiento energético en deportistas.	2
8	20/oct	<i>Taller 3 - Cálculos nutricionales</i>	Clase expositiva	Taller 4 Cálculos nutricionales	2
	22/oct	Prueba escrita 1			
	27/oct	RECESO SEMANA DE SALUD MENTAL			
	03/nov	RECESO SEMANA DE NUTRICIÓN			
MÓDULO 2					
9	10/nov	7: Anamnesis y Encuestas Alimentarias	Clase expositiva	Revisión documento anamnesis alimentaria.	2
	12/nov	8: Hidratación y termorregulación.	Clase expositiva	Word Wall	2
10	17/nov	9: Ayudas ergogénicas y suplementos.	Clase expositiva	Lectura clasificación de suplementos según nivel de evidencia.	2
	19/nov	10: Doping	Clase expositiva	Lectura documento sobre Doping en deportistas / Jurado Simulado	2
11	24/nov	<i>Taller 4 - Consulta Nutricional</i>	Taller práctico	Consulta nutricional	2

	26/nov	Taller 5 - Investigación y Deporte	Taller práctico	Visita técnica - Instituto de Fisiología	2
12	01/dic	Taller 6 - Casos clínicos presentación	Taller práctico	Presentación Casos clínicos	2
13	10/dic	Evaluación práctica		OSPE	2
14	15/dic	Reposición de actividades			
	17/dic	Examen 1			
15	24/dic	Examen 2			

I) NORMAS:

Asistencia y Puntualidad

1. Asistencia Obligatoria:

- Se requiere una asistencia mínima del 80% a cátedras para poder aprobar el curso.
- Se requiere una asistencia mínima del 80% a talleres para poder aprobar el curso.
- Se requiere una asistencia mínima del 100% a laboratorios para poder aprobar el curso.
- La inasistencia al laboratorio práctico es evaluada con nota mínima, sin recuperación. La inasistencia a taller es recuperativa.
- La asistencia será tomada al inicio de cada clase.

2. Puntualidad:

- Los estudiantes deben llegar puntualmente a las clases y actividades programadas.
- Se considerará como tardanza la llegada 5 minutos después del inicio de la clase.
- Tres tardanzas se contabilizarán como una ausencia.

Uso de Dispositivos Móviles

1. En Clase:

- El uso de dispositivos móviles durante las clases está permitido únicamente para actividades relacionadas con el curso.
- Se debe mantener el teléfono en modo silencioso para evitar interrupciones.

2. En Evaluaciones:

- Está prohibido el uso de dispositivos móviles durante las evaluaciones, salvo que el docente indique lo contrario.

Procedimiento Frente a Inasistencias

1. Clases, talleres y laboratorios:

- En caso de inasistencia a laboratorios y talleres, se debe justificar mediante un certificado médico o documento oficial dentro de los tres días hábiles siguientes (RGE).
- Los estudiantes son responsables de ponerse al día con el material y las actividades perdidas.

2. Evaluaciones:

- Si un estudiante falta a una evaluación, debe presentar una justificación válida según reglamento general del estudiante (RGE) dentro de los tres días hábiles siguientes para poder reprogramar la evaluación.
- La reprogramación de evaluaciones se hará en la fecha y hora que determine el docente.

Procedimiento Frente a Situaciones de Plagio

1. Definición:

- El plagio se define como la presentación de trabajo ajeno como propio, sin el debido reconocimiento a los autores originales.

2. Consecuencias:

- Cualquier caso de plagio será sancionado conforme a las normativas institucionales.
- Las sanciones pueden incluir la anulación de la actividad o evaluación, reducción de la calificación final, y en casos graves, la suspensión del curso.

3. Detección:

- Se utilizarán herramientas de detección de plagio para evaluar la autenticidad de los trabajos presentados.
- Los estudiantes deben asegurarse de citar adecuadamente todas las fuentes utilizadas en sus trabajos y proyectos.

Comportamiento en Clase

1. Respeto:

- Se espera que los estudiantes mantengan un comportamiento respetuoso hacia el docente y sus compañeros en todo momento.
- Las interrupciones, conversaciones inapropiadas y cualquier forma de comportamiento disruptivo no serán toleradas.

2. Colaboración:

- Se fomenta un ambiente de colaboración y apoyo mutuo entre los estudiantes.
- Los trabajos en grupo deben ser realizados de manera equitativa y justa.

Normas Adicionales

1. Entrega de Trabajos:

- Todos los trabajos y proyectos deben ser entregados en las fechas establecidas.
- Las entregas tardías serán penalizadas con una reducción del 20% de la calificación por cada día de retraso.

2. Revisión de Evaluaciones:

- Los estudiantes tienen derecho a solicitar la revisión de sus evaluaciones dentro de los siete días hábiles siguientes a la publicación de los resultados.

BIBLIOGRAFÍA

Básica.

- Guyton. A; “Tratado de fisiología médica”. Dif. Ed. 2006 (612 GUY) · Wilmore. J, Costill. D; Fisiología del esfuerzo y del deporte. Ed. Paidotribo 2007 (612.044 WIL 2007)
- López Chicharro. J, Fernandez. A; “Fisiología del Ejercicio”. Ed. Panamericana. 2013. (612.044 LOP)
- Browns, F. Necesidades nutricionales de los atletas / Fred Brouns. 3a. ed. 2001 (613.2 BRO 2001)

Complementaria.

- Olivos, Cuevas et al. Nutrición para el Entrenamiento y la Competición. Revista Médica Clínica Las Condes 2012.
- The AIS Sport Supplement Framework, Australian Institute of Sport (AIS), 2019.
- Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Autor: Melvin Williams.
- Guía Práctica de Nutrición Deportiva, Norman Macmillan,2006.
- Normas Internacionales para la Valoración Antropométrica. Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría. ISAK.
- Stewart, A & Cols. (2011). International Standars for Anthropometric Assessment. ISAK.
- Kerksick et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2018).
- Ministerio del Deporte, Salud y Educación. Recomendaciones para la práctica de actividad física según curso de vida. Diciembre, Chile (2017).