

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

MODALIDAD PRESENCIAL

SÍLABO

NUTRICION DEPORTIVA

NIVEL

TERCERO

AMBATO - ECUADOR
2026

I. INFORMACIÓN GENERAL

<table>
<tr><td colspan="3">Nombre de la asignatura
NUTRICION DEPORTIVA
Carrera
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte</td></tr>
<tr><td>Código UTA-FCHE-PAFD-MP-UB-03-03</td><td colspan="2">PRERREQUISITOS</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Modalidad
PRESENCIAL</td><td>Asignatura</td><td>Código</td></tr>
<tr><td>FISIOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FISICA</td><td>UTA-FCHE-PAFD-MP-UB-02-02</td></tr>
<tr><td colspan="3">Unidad organizacional curricular
BÁSICA</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Créditos/Horas
3
Nivel
TERCERO</td><td colspan="2">CORREQUISITOS</td></tr>
<tr><td>Asignatura</td><td>Código</td></tr>
<tr><td colspan="3">CARGA HORARIA</td></tr>
<tr><td>Componente de aprendizaje en contacto con el docente por semana
3</td><td>Componente de aprendizaje en contacto con el docente por ciclo académico
48</td><td>Componente de aprendizaje práctico experimental, componente de aprendizaje autónomo
96</td></tr>
<tr><td>Horas de tutoría académica semanales
1</td><td>Horas de tutoría presenciales por ciclo académico
16</td><td>Horas de tutorías virtuales por ciclo académico
0</td></tr>
</table>

TOTAL DE HORAS DE APRENDIZAJE EN EL CICLO DE ESTUDIOS

Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semanal	3
Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semestral	48
Número de horas del componente de aprendizaje práctico experimental y componente de aprendizaje autónomo	96
TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE (Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semestral + Número de horas del componente de aprendizaje práctico experimental y componente de aprendizaje autónomo.)	144

III DESCRIPCIÓN Y OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

Propósito La asignatura de Nutrición deportiva, tiene como finalidad aplicar las bases de la nutrición y el metabolismo de los alimentos para una buena práctica de la actividad física y deporte. Tributa al perfil de egreso en base a los resultados de aprendizaje relativos a las capacidades cognitivas y competencias genéricas que son necesarias para el futuro profesional, comprendiendo las bases de la nutrición y el metabolismo en la práctica de la actividad física y el deporte, analizando los alimentos y su valor nutricional y calórico, identificando los nutrientes básicos: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, aplicando los principios de agua y rehidratación en la práctica de la actividad física y el deporte y evaluando el estado nutricional para la práctica de la actividad física, la salud y el deporte.De la misma manera hace referencia al perfil profesional en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte con excelencia académica, basada en un amplio conocimiento de carácter científico-metodológico, humanista, capaces de liderar y accionar procesos formativos, educativos, de manera proactiva, que promuevan proyectos relacionados con la educación física inicial, básica, bachillerato, la actividad física, deporte y la recreación, con un pensamiento crítico reflexivo, de acuerdo a la demanda social, cultural y económica respetando la equidad de género, interculturalidad y conservación del medio ambiente, que permita generar estilos de vida saludables, hábitos sociales y valores democráticos, garantizando el respeto a los derechos humanos.

Descripción de la asignatura El silabo de Nutrición deportiva, consta de cinco unidades curriculares que son: Bases de la nutrición y el metabolismo en la práctica de la actividad física y deporte. Los alimentos el valor nutricional y calórico. Nutrientes básicos: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Agua y rehidratación en la práctica de la actividad física y deporte. Estado nutricional y la evaluación para la práctica de la actividad física, la salud y deporte. La metodología usada en el desarrollo de la asignatura será: Método expositivo y Aprendizaje Basado en Problemas. La evaluación será procesual que se aplicará de forma cualitativa y cuantitativa acorde a la normativa de la Universidad Técnica de Ambato. Al cumplir estas unidades curriculares el estudiante aplica las bases de la nutrición y el metabolismo de los alimentos para una buena práctica de la actividad física y deporte.

Objetivo general de la asignatura Aplicar las bases de la nutrición y el metabolismo de los alimentos para una buena práctica de la actividad física y deporte

Objetivos específicos de la asignatura

1.-Comprender los aspectos fisiológicos y bioquímicos de la nutrición en el deporte.

2.-Analizar la importancia de los alimentos el valor nutricional y calórico

3.-Identificar la estructura de los nutrientes básicos: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.

4.-Aplicar los principios del agua y rehidratación en la práctica de la actividad física y deporte

5.-Evaluar el estado nutricional ante la práctica de la actividad física y deporte

NOTA: Las horas de tutoría académica no se suman, por lo tanto no se incluyen dentro de las horas totales del semestre

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.1	Comprender los aspectos fisiológicos y bioquímicos de la nutrición en el deporte.			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
1.1.- Bases de la nutrición y el metabolismo en la práctica de la actividad física y deporte.	10	6	14	Pruebas de Diagnostico Trabajos
SUBTOTAL HORAS	10	6	14	**TOTAL HORAS:** 30

Resultados de aprendizaje: Fundamenta los aspectos fisiológicos y bioquímicos de la Nutrición en el deporte
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas, -
Estrategias educativas : Resolución de problemas, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.2	Analizar la importancia de los alimentos el valor nutricional y calórico			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
2.1.- La alimentacíon en el deporteValor nutricional y calórico de los alimentos	10	6	14	Trabajos
SUBTOTAL HORAS	10	6	14	**TOTAL HORAS:** 30

Resultados de aprendizaje: Comprende la importancia de los alimentos el valor nutricional y calórico
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas, -
Estrategias educativas : Resolución de problemas, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.3	Identificar la estructura de los nutrientes básicos: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
3.1.- Estructura de los nutrientes básicos: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.	8	8	8	Trabajos
SUBTOTAL HORAS	8	8	8	**TOTAL HORAS:** 24

Resultados de aprendizaje: Comprende la estructura de los nutrientes básicos: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas, -
Estrategias educativas : Resolución de problemas, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.4	Aplicar los principios del agua y rehidratación en la práctica de la actividad física y deporte			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
4.1.- Importancia de la rehidratación en la práctica de la actividad física y deporte	10	6	14	Pruebas de Diagnostico Trabajos
SUBTOTAL HORAS	10	6	14	**TOTAL HORAS:** 30

Resultados de aprendizaje: Comprende la importancia del agua y rehidratación en la práctica de la actividad física y deporte
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas, -
Estrategias educativas : Resolución de problemas, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.5	Evaluar el estado nutricional ante la práctica de la actividad física y deporte			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
5.1.- Estado nutricional Evaluación para la práctica de la actividad física, la salud y deporte.	10	6	14	Pruebas de Diagnostico Trabajos
SUBTOTAL HORAS	10	6	14	**TOTAL HORAS:** 30

Resultados de aprendizaje: Evalúa el estado nutricional ante la práctica de la actividad física y deporte
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas, -
Estrategias educativas : Resolución de problemas, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

V ESCENARIOS DE APRENDIZAJE (REAL, VIRTUAL, ÁULICO)

Ã¡ulico: El proceso de aprendizaje se lo realiza en las aulas de clase de la Facultad de Ciencias Humanas y de la EducaciÃ³n, asignadas a la carrera de PedagogÃa de la Actividad FÃsica y Deporte donde se cuenta con servicio de Internet wifi, proyector de multimedia, pizarra digital y fÃsica, entre otras facilidades. Virtual: Mediante el uso de la plataforma educativa DEaDV (Moodle) y biblioteca virtual disponibles en la pa?gina w

VI CRITERIOS NORMATIVOS PARA LA EVALUACIÓN

Objetivos específicos	Evaluación diagnóstica (Conocimientos previos)	Evaluación formativa (Grado de logro de destrezas)	Evaluación sumativa (valorar los objetivos generales alcanzados y el logro de destrezas)
1.- Comprender los aspectos fisiológicos y bioquímicos de la nutrición en el deporte.	Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Pruebas de unidad
2.- Analizar la importancia de los alimentos el valor nutricional y calórico	Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Pruebas de unidad
3.- Identificar la estructura de los nutrientes básicos: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.	Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Pruebas de unidad
4.- Aplicar los principios del agua y rehidratación en la práctica de la actividad física y deporte	Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Pruebas de unidad
5.- Evaluar el estado nutricional ante la práctica de la actividad física y deporte	Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Pruebas de unidad

VII BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Arasa; Manuel	2015	Manual de nutrición deportiva	1ra Edición	Paidotribo		1	243	Físico
Código/Ubicación base de datos:	BCHE10865							
Comentario:	Libro contemporáneo: El libro de trabajo contiene aspectos relevantes para el desarrollo de las unidades curriculares del sílabo de estudio, en lo relacionado con la nutrición deportiva							
URL:								

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Benardot; Dan	2013	Nutrición deportiva avanzada	1ra Edición	Tutor	España Madrid	1	462	Físico
Código/Ubicación base de datos:	BCHE10907							
Comentario:	Libro Clásico. Basado en la descripción de la nutrición, salud y alimentos funcionales							
URL:								

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Bernal Ruiz, Javier Alberto	2016	La nutrición en la educación física y el deporte	1	Wanceulen	España Sevilla	1	97	Virtual
Código/Ubicación base de datos:								
Comentario:	Literatura clásica							
URL:	https://0x102qd3q-y-https-elibro-net.itmsp.museknowledge.com/es/lc/uta/titulos/33689							

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais/Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Nancy Clark	2016	La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark (3a. ed.)	3era Edición	Paidotribo	España Badalona	1	705	Virtual
Código/Ubicación base de datos:								
Comentario:	Libro Contemporáneo: Este libro habla sobre la guía de nutrición deportiva que ayuda al estudiante a entender acerca de los macro y micronutrientes							
URL:	https://0x102qc9g-y-https-elibro-net.itmsp.museknowledge.com/es/lc/uta/titulos/116261							