

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 1 de 18             |

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS**

**ASIGNATURA:**

**CLAVE:**

**CUATRIMESTRE:**

| ELABORÓ   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO                                       | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |
| Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte |   |  |   |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 2 de 18             |

**Índice**

|  |           |
|--|-----------|
| Introducción .....   | 3         |
| <b>Reglamento y Normativa de Prácticas.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Práctica Evaluación del estado nutricional en deportistas sin suplementación. ....</b>  | <b>6</b>  |
| Fundamentación .....   | 7         |
| Instructivo de llenado .....   | 8         |
| Ficha técnica de práctica .....  | 9         |
| Evaluación .....   | 13        |
| Bibliografía .....   | 13        |
| Anexo .....  | 13        |
| <b>Prácticas Evaluación del estado nutricional en deportistas con suplementación .....</b> | <b>18</b> |
| Fundamentación .....   | 19        |
| Instructivo de llenado .....   | 20        |
| Ficha técnica de práctica .....  | 22        |
| Evaluación .....   | 26        |
| Bibliografía .....   | 27        |
| Anexo .....  | 27        |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ELABORÓ   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO                                       | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |
| Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte |   |  |   |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|   |                                     |                            |
|---|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y<br>Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|   | Versión: 1.0                        | Página 3 de 18             |

**INTRODUCCIÓN**

La Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte es la primera institución en fundamentar la necesidad de desarrollar un modelo académico deportivo que brinde la oportunidad única a los estudiantes del disfrute de la práctica sistemática del fútbol u otro deporte y en paralelo, compartir y adquirir experiencias académicas profesionales deportivas y de convivencia social con todos los que se encuentran inscritos en los diferentes programas de secundaria, bachillerato, licenciaturas o posgrados.

Entre las características del modelo se destacan que existen una excelente coordinación entre el componente académico y deportivo en la formación de los deportistas y que se aplican estándares de calidad en la evaluación y el control de todos los involucrados en el proceso de preparación deportiva y académica que responde a la necesidad de formar de manera integral con énfasis en lo intelectual, deportivo y humano de los adolescentes y jóvenes deportistas con vista a alcanzar el alto rendimiento deportivo y/o profesional.

En la Licenciatura en Nutrición desarrollamos profesionales altamente capacitados y con conocimientos, habilidades y destrezas dentro del amplio campo de la Nutrición en general y particularmente aquella relacionada con el deportista. Nuestro objetivo es formar profesionales capaces de integrar, definir y evaluar los procesos fisiológicos relacionados con la nutrición y el deporte e integrarse al desarrollo del Sistema Nacional de Salud, al sector alimentario y al desarrollo científico tecnológico de su profesión, mediante la atención primaria, secundaria y terciaria con eficiencia, calidad y creatividad a los problemas de salud-enfermedad individuales y colectivos relacionados con la nutrición de la población mexicana, dando prioridad a aquellos que pueden prevenirse mediante acciones en su desempeño profesional favoreciendo la calidad de vida del individuo bajo un alto valor ético y humanístico.

El C.E.M.A. (Centro de Excelencia Médica en Altura) certificado por FIFA, es un centro enfocado a la atención médica de deportistas y al público en general. El objetivo principal es establecer un centro diagnóstico y terapéutico para deportistas y público en general a partir de circuitos de evaluación integral en salud, realizando diagnósticos oportunos y tratamientos enfocados a los principales padecimientos que pueden afectar a los usuarios de este centro médico. Desarrollar nuevos proyectos de investigación, que nos mantengan a la vanguardia de los avances científicos del deporte a nivel mundial.

El Centro de Excelencia Médica en Altura (CEMA), es un Centro de atención médica, en el cual se realizan programas de prevención, promoción a la salud, tratamiento médico y quirúrgico y rehabilitación, así mismo se realiza evaluación diagnóstica médico - nutricional en el deporte, y finalmente brinda espacios para el desarrollo de prácticas pedagógicas, prácticas profesionales y de servicio social de los estudiantes de la UFD de las licenciaturas y posgrados.

| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 4 de 18             |

Prácticas Pedagógicas: Asignaturas o módulos del plan de estudios de las licenciaturas de la salud de la UFD, consideras como básicas, pero que requieren prácticas de observación que se cursan en campos clínicos.

Campo clínico: Establecimiento para la obtención medica del Sistema Nacional de Salud (público o privado) o bien alguna de sus áreas o servicios que cuenta con las instalaciones, equipamiento, pacientes, personal médico, paramédico y administrativo, que conforman el escenario educativo para desarrollar programas académicos del plan de estudios de las diferentes licenciaturas de la UFD relacionadas con la salud.

**Reglamento de Prácticas Pedagógicas**

Objetivo. Favorecer el desarrollo de habilidades, competencias y destrezas en escenarios laborales reales, donde podrán adquirir la propia experiencia profesional, de acuerdo a la Licenciatura que cursa.

Sobre las prácticas pedagógicas.

1° El presente reglamento es de observancia obligatoria para todos los alumnos a realizar Prácticas Pedagógicas.

2° La organización, dirección y regulación estará a cargo del Coordinador de la Licenciatura y docente de la asignatura correspondiente a las prácticas con el visto bueno de la Dirección General de Licenciatura y Posgrado de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.

3° Las Prácticas Pedagógicas se realizarán dentro del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA).

4° Por ningún motivo el programa de Prácticas Pedagógicas deberá afectar el horario de clase del estudiante debiendo contar éste con el tiempo suficiente para poder trasladarse del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA) a la Universidad, o viceversa.

Los requisitos que debe cubrir un alumno (a) para realizar sus Prácticas Pedagógicas son:

1. Ser alumno (a) de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
2. Estar cursando la asignatura correspondiente a la Práctica Pedagógica.
3. Cumplir con el reglamento de CEMA.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 5 de 18             |

La Coordinación de Licenciatura dará seguimiento al programa de actividades previamente planeadas desde el POA con base a:

- La línea curricular, asignatura y laboratorio en el cual desarrollará la práctica.
- El Manual de Prácticas Pedagógicas de la asignatura.
- Las supervisiones y seguimiento por parte del Coordinador Académico
- El portafolio de evidencias de prácticas pedagógicas por parte del alumno, el cual deberá ajustarse a las rúbricas de evaluación de la práctica.

Son obligaciones.

Son obligaciones de todo alumno que se presente a realizar Prácticas Pedagógicas, lo siguiente:

- Cumplir con su horario tipo de prácticas pedagógicas en tiempo y forma.
- Cuando inicien las Prácticas Pedagógicas, su vestimenta deberá ajustarse a las políticas observadas de la Institución que le recibe.
- Comportarse debidamente, recordando que dentro de la empresa o institución representan a la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
- Si por cualquier motivo necesitara faltar, deberá obtener la autorización de la persona que coordine su trabajo en el Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA), siendo validado por el Coordinador Académico, docente de la asignatura y responsable del laboratorio, debiendo tramitar tres días hábiles antes del permiso. Si se ausenta por causas de fuerza mayor, deberá informarlo de inmediato.
- Llevar consigo la credencial de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte, a fin de identificarse como el alumno de éste cuando sea necesario.
- Cuidar y hacer buen uso de los aparatos y equipos que les facilite la empresa para la realización de las prácticas.
- Manejar con discreción y profesionalismo la información a la que tiene acceso.
- Mostrar interés, responsabilidad y eficiencia en las actividades que le sean asignadas

| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 6 de 18             |

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS**

**CUATRIMESTRE:**

**ASIGNATURA:**

**NOMBRE DE LA PRÁCTICA: EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN DEPORTISTAS SIN SUPLEMENTACIÓN**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>ELABORÓ</b>  | <b>REVISÓ</b>   | <b>AUTORIZÓ</b>  | <b>LIBERÓ</b>   |
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO                                       | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |
| Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte |   |  |   |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 7 de 18             |

**FUNDAMENTACIÓN**

Todos necesitamos combustible y nutrientes. En el mundo del deporte es importante hacer entender al atleta que lo que entra a su boca puede hacer maravillas por su rendimiento, pero la elección de los alimentos o combinaciones de comidas, parece ser lo más paralizante para la mayoría de los atletas.

Principios de la Nutrición deportiva:

- Mantener el balance energético: una ingesta adecuada es esencial para el mantenimiento de la masa magra y de la función inmune, reproductiva así como un óptimo performance deportivo. Un déficit crónico en la ingesta de energía ha sido considerado uno de los factores potenciales del sobre-entrenamiento.
- Asegurarse que consuma cantidades adecuadas de macro y micronutrientes en la dieta.
- Mantener un estado óptimo de hidratación.
- Desarrollar un plan de entrenamiento estratégico.
- Planificar cuidadosamente al momento de ingerir las comidas y la composición más favorable que esta debería tener para lograr una completa recuperación de los entrenamientos y así optimizar las adaptaciones inducidas por el programa de entrenamiento.
- Ayudar al atleta a lograr una composición corporal adecuada para su tipo de deporte.
- Mejorar la recuperación entre sesiones de entrenamiento aportando los nutrientes necesarios.
- Reducir el riesgo de lesiones y enfermedades
- Analizar cuidadosamente el uso de comidas deportivas y suplementos.
- Hacer que el atleta DISFRUTE su comida.

Para poder cumplir con lo anterior es indispensable conocer:

- Las necesidades fisiológicas del entrenamiento y la competencia.
- Estilo de vida del deportista
- La cultura del deporte.

| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 8 de 18             |

La evaluación es uno de los principales instrumentos de trabajo del nutriólogo pues constituye el punto de partida de toda intervención. En toda evaluación lo primero que hay que definir es el objetivo, el cual deberá ser claro, puntual y posible de evaluar.

Es necesario contar con un instrumento confiable para la recolección de datos los cuales se transformarán en parámetros, se interpretarán y se compararán con diferentes estándares de referencia y por último, se realizan las modificaciones que requiera el atleta.

La Planificación es parte esencial de cualquier actividad exitosa. Es simple establecimiento de prioridades y decidir ¿cómo y cuándo? tomarlas en cuenta. En el mundo del deporte la nutrición va estrechamente relacionada con la planeación de entrenamientos del deportista y el nutriólogo deberá tomar en cuenta ¿Qué va a hacer?, ¿Cómo lo va a hacer? Y ¿Cómo se va a medir?

La evaluación nutricional deportiva consta de:

1. Evaluación antropométrica
2. Evaluación Bioquímica
3. Evaluación Clínica
4. Evaluación Dietética
5. Evaluación del Ejercicio

INSTRUCTIVO DE LLENADO PARA FORMATO DE PRÁCTICAS

1. Ficha de identificación de la práctica:
  - 1.1 Nombre de la práctica: Indica la práctica que se realizara
  - 1.2 Nombre del responsable: Indica el responsable académico de la práctica
  - 1.3 Laboratorio de CEMA: Indica el laboratorio en el cual se desarrollara la práctica.
  - 1.4 Duración de la práctica: Indica el tiempo en el cual se desarrollara la práctica.

| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 9 de 18             |

1.5 Numero de práctica: Indica el número de práctica que se realiza.

1.6 Horario: indica el horario en que se realiza la practica

2. Objetivo: Describe el propósito a alcanzar durante la práctica.

3. Material a utilizar: Mencionar tipo y cantidad del material a utilizar durante la práctica.

4. Desarrollo:

4.1 Alumno: Describir las actividades que el alumno desarrollará durante la sesión práctica.

4.2 Docente: Describir las actividades el responsable académico desarrollara para la correcta ejecución de la práctica.

5. Observaciones: En caso de presentar alguna situación extraordinario con la práctica (material, horario, espacio, responsable del área, incidencia de alumnos, variaciones en la práctica, etc.) describirlo en este apartado.

6. Competencias obtenidas: Describir los conocimientos, habilidades y actitudes que el alumno adquiere al realizar la práctica.

7. Evaluación: Indica el valor numérico en relación al contenido de la práctica.

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA SIN SUPLEMENTACIÓN**

|                                    |   |                                  |
|------------------------------------|---|----------------------------------|
| NOMBRE DE LA PRÁCTICA              | Evaluación del Estado Nutricional del Deportista sin suplementación |                                  |
| RESPONSABLE:                       |   |                                  |
| LABORATORIO DE CEMA:               | Laboratorio de Composición Corporal                                 |                                  |
| DURACIÓN DE LA PRÁCTICA<br>8 horas | NÚMERO DE PRÁCTICA<br>1   | HORARIO<br>*en base a planeación |

| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 10 de 18            |

**OBJETIVO:**

- Evaluar por medio de la herramienta ABDCE de la Nutrición en el Deporte
- Obtener información confiable y certera que ayude a dar un diagnóstico que permita generar un tratamiento o plan para las características individuales de cada deportista.

**MATERIAL A UTILIZAR:**

| Material                            | Cantidad |
|-------------------------------------|----------|
| Formato para evaluación nutricional | 1        |
| Báscula                             | 1        |
| Estadímetro                         | 1        |
| Plicómetro                          | 1        |
| Cinta métrica                       | 1        |
| Bata                                | 1        |

**DESARROLLO:**

Alumno:

Actividad 1.

- Realizar formato de Historia Clínica para deportista que contenga:  
Datos generales  
Antecedentes Patológicos  
Antecedentes No Patológicos

| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 11 de 18            |

Antecedentes Heredofamiliares Patológicos

Actividad 2

- Realizar formato para Evaluación Antropométrica que contenga: :  
Peso  
Talla  
Determinación de porcentaje de grasa por 4 pliegues: Tricipital, Bicipital, Subescapular y Suprailiaco.  
Fórmula Mujeres:  $Dc = 1.1567 - (0.071 * (\log \text{sum}4 \text{ pliegues}))$   
Fórmula Hombres:  $Dc = 1.1765 - (0.0744 * (\log \text{sum}4 \text{ pliegues}))$   
Circunferencias: Brazo relajado, brazo contraído, cintura, cadera, muslo y pantorrilla

Actividad 3:

- Realizar formato para Evaluación Bioquímica: análisis de estudios de laboratorio que contengan:  
Urea  
Creatinina  
Lactato  
Albúmina  
Ácido Úrico  
Ferritina  
Electrolitos

Actividad 4:

- Realizar formato para Evaluación Clínica que contenga:

Signos Clínicos sugestivos de Trastornos Nutricionales

|                          | Signos   | Alteración  |
|--------------------------|--|---|
| Piel                     | Desnutrición: Hiperqueratosis, equimosis.<br>Obesidad: acantosis nigricans, estrías. | Hierro, zinc, vitamina B1, ácido ascórbico, metabolismo hidrocarbonado, cortisol. |
| Cabello y uñas           | Pelo ralo, despigmentado y frágil, uñas distróficas (en cuchara)                     | Hierro, zinc, vitamina B1, Vitamina K, Vitamina A.                                |
| Labios, encías y dientes | Queilitis, estomatitis, gingivitis, alteración del esmalte dentario                  | Vitaminas del grupo B, Ácido ascórbico, calcio y flúor.                           |
| Ojos                     | Xerosis, queratomalacia, fotofobia,  | Zinc, Vitamina A, Riboflavina,  |

| ELABORÓ   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO                                       | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |
| Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte |   |  |   |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 12 de 18            |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
|           | hiperemia, retinitis pigmentosa.  | Vitamina E  |
| Esqueleto | Ensanchamiento epifisario, craneotabes, deformidad torácica, hepatomegalia, hígado graso, hipogonadismo, neuropatía, arritmias. | Calcio, Vitamina D, Metabolismo lipídico, zinc, vitamina B1, Vitamina B12, potasio, calcio y fósforo. |

Actividad 5.

- Realizar formato para Evaluación Dietética que contenga :

R24  
Frecuencia de Consumo  
Dieta Habitual

Actividad 6.

- Realizar formato para Evaluación de Ejercicio o Deportiva que contenga:

Edad deportiva  
Tipo de deporte  
Lugares de entrenamiento  
Periodos de entrenamiento  
Competencias fundamentales  
Horarios y sesiones a lo largo de la semana  
Frecuencia con la que se realiza la actividad  
Utiliza equipo (casco, trajes etc.)  
Lesiones previas  
Clima  
Humedad  
Altura

Actividad 7.

- Realizar plan de alimentación acorde a las necesidades del deportista. Evitando la suplementación.

Actividad 8

Posterior a la primera evaluación se monitoreará la evolución del paciente a lo largo del curso, en evaluaciones

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ELABORÓ   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO                                       | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |
| Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte |   |  |   |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 13 de 18            |

periódicas cada 3 semanas

*Profesor:*

- Verificar que el material se encuentre debidamente ordenado en el espacio físico asignado.
- Recepcionar a los alumnos en tiempo y forma de acuerdo al horario establecido.
- Asignar el material que corresponde al alumno o grupo de alumnos que realicen la aplicación del instrumento
- Proporcionar indicaciones de acuerdo al Protocolo de Aplicación de cada Instrumentos de evaluación.
- Supervisar y evaluar la ejecución de la aplicación del instrumento de evaluación de acuerdo al Manual del mismo.
- Retroalimentar al término de la aplicación de la práctica.

Observaciones

**COMPETENCIAS OBTENIDAS.**

- Desarrollar la capacidad para evaluar integralmente a pacientes deportistas,
- Analizar la evolución del paciente deportista.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ELABORÓ   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO                                       | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |
| Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte |   |  |   |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 14 de 18            |

**EVALUACIÓN**

| ASPECTOS A EVALUAR | DESCRIPCIÓN  | % PONDERACIÓN |
|--------------------|--|---------------|
| Conceptual         | Registra y sintetiza claramente toda la información relacionada con los resultados obtenidos.  |               |
| Procedimental      | Hace debido uso y manejo de los instrumentos y materiales.   |               |
| Actitudinal        | Asiste en tiempo y forma a su práctica para recibir las indicaciones y desarrollar sus actividades en un ambiente de respeto y colaboración. |               |
| Cognitiva          | Siempre utiliza los recursos cognitivos necesarios para el procesamiento de la información al momento de integrar los resultados.            |               |
| <b>TOTAL</b>       |  | <b>100%</b>   |

**Bibliografía**

- POTTER, Patricia A. Valoración Física. Guías para profesionales de enfermería. Ed. Interamericana. (Disponible en la Biblioteca "Graciela Arroyo de Cordero" de la ENEO).
- Lynn S. Bickey, M.D. Guía de Exploración Física e Historia Clínica. 10ª. ed. España: Lippincott Williams y Wilkins; 2010.
- Reyes Gómez E. Fundamentos de Enfermería. Ciencia, Metodología y Tecnología. México D.F: Manual Moderno; 2009. p. 253-265.
- Williams y Wilkins; 2011.
- Seidel, H. Manual Mosby de Exploración Física. 7a. ed. México, D.F: Elsevier; 2012. p. 33-40.

**ANEXO 1  
CONTROL DE PRÁCTICA DOCENTE**

|                        |        |
|------------------------|--------|
| NOMBRE DE LA PRÁCTICA: |        |
| NUM. DE LA PRÁCTICA :  | FECHA: |

| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
|---|---|--|---|
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|   |                                     |                            |
|---|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y<br>Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|   | Versión: 1.0                        | Página 15 de 18            |

|   |   |
|---|---|
| RESPONSABLE ACADÉMICO:  |   |
| RESPONSABLE DEL LABORATORIO:  |   |
| TOTAL DE ALUMNOS:   | NÚMERO DE ALUMNOS ASISTENTES:   |
| ALUMNOS QUE CONCLUYERON LA PRÁCTICA:  |   |
| EL ÁREA SE RECIBE EN LAS SIGUIENTES<br>CONDICIONES<br> | EL ÁREA SE ENTREGA EN LA SIGUIENTES<br>CONDICIONES<br> |

**MATERIAL**

| MATERIAL A UTILIZAR | CANTIDAD | CONDICIONES DE RECEPCIÓN | CONDICIONES DE ENTREGA |
|---------------------|----------|--------------------------|------------------------|
|                     |          |                          |                        |
|                     |          |                          |                        |
|                     |          |                          |                        |
|                     |          |                          |                        |
|                     |          |                          |                        |
|                     |          |                          |                        |
|                     |          |                          |                        |
|                     |          |                          |                        |

|                                      |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| RESPONSABLE ACADÉMICO DE LA PRÁCTICA | RESPONSABLE DEL LABORATORIO |
|--------------------------------------|-----------------------------|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| ELABORÓ<br><br>MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | REVISÓ<br><br>LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | AUTORIZÓ<br><br>MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | LIBERÓ<br><br>DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |
|--|---|--|---|

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 16 de 18            |

**ANEXO 2 ALUMNO. PRÁCTICA A DESARROLLAR**

**LICENCIATURA EN  
CUATRIMESTRE  
ASIGNATURA (CLAVE)**

|                                   |                  |         |       |
|-----------------------------------|------------------|---------|-------|
| NOMBRE DE LA PRÁCTICA             |                  |         |       |
| DOCENTE DE ASIGNATURA             |                  |         |       |
| LABORATORIO                       |                  |         |       |
| TIEMPO DE DURACIÓN DE LA PRÁCTICA | NUM. DE PRÁCTICA | HORARIO | FECHA |

**OBJETIVO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

| MATERIAL | CANTIDAD |
|----------|----------|
|          |          |
|          |          |
|          |          |

**\* Proporcionado por el alumno**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|                                      |                                     |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|                                      | Versión: 1.0                        | Página 17 de 18            |

**DESARROLLO:**

**COMPETENCIAS OBTENIDAS.**

**INDICADORES DE EVALUACIÓN**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |

**MANUAL DE PRÁCTICAS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

|   |                                     |                            |
|---|-------------------------------------|----------------------------|
| Dirección de Licenciatura y<br>Posgrado | Vigente a partir de:<br>Agosto 2018 | Clave:<br>UFD-LNU-PD-MN-12 |
|   | Versión: 1.0                        | Página 18 de 18            |

**BIBLIOGRAFÍA:**

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| NOMBRE Y FIRMA DEL ALUMNO | NOMBRE Y FIRMA DEL DOCENTE |
|---------------------------|----------------------------|

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ELABORÓ                                   | REVISÓ  | AUTORIZÓ   | LIBERÓ  |
| MTRA ITZE NORIEGA MURO<br>LÍDER ACADÉMICO | LIC ROSA ANGÉLICA BEJARANO<br>LÓPEZ<br>COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD | MTRA YESENIA LARA MAYORGA<br>DIRECTORA DE LICENCIATURA Y<br>POSGRADO | DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS<br>PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD |