



Universidad Autónoma de Zacatecas  
 “Francisco García Salinas”

Unidad Académica de Enfermería  
 Licenciatura en Nutrición



**Identificación de la UDI**

<b>Programa Educativo:</b>	Licenciatura en Nutrición	<b>Unidad Didáctica Integradora:</b>	Complementos y suplementos
<b>Créditos SATCA:</b>		<b>Semestre:</b>	6º
<b>Horas/Semana Teoría</b>	2	<b>Clasificación:</b>	Disciplinar/Nutrición Clínica
<b>Horas/Semana Práctica</b>		<b>UDI Prerrequisitos :</b>	Biología celular Química Fisiología Cálculo dietoterapéutico Metabolismo de los nutrimentos
<b>Plan de Estudios</b>	2017	<b>Clave UDI:</b>	
<b>Ponderación teoría/práctica</b>	100	<b>Area</b>	Ciencias de salud

<b>Objetivo General de la UDI</b>	Lograr emitir recomendaciones adecuadas para cada individuo, previo al análisis de los suplementos y complementos alimentarios desde diferentes puntos de vista: composición química, contribución a las IDR's, efecto en el organismo humano (farmacocinética y farmacodinamia), mercadotecnia, etiquetado, pros y contras.
-----------------------------------	--

<b>Contenidos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción       <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es CA?</li> <li>• A quién está dirigido</li> <li>• ¿Qué es SA?</li> <li>• Para qué sirve</li> <li>• Contenido</li> <li>• Diferencias entre complemento y suplemento</li> </ul> </li> <li>2. IDR, IDS Y REP</li> </ol>
-------------------	--

- ¿Qué es IDR?
- • ¿Qué es IDS?
- • ¿Qué es REP?
- • Símbolos y abreviaturas en complementos y suplementos

Clasificación de los suplementos y alimentos deportivos de acuerdo con el instituto australiano del deporte

- Grupo A (Bebidas deportivas, geles deportivos, confitería o golosinas deportivas, suplementos líquidos de comida proteína de suero de leche, barras deportivas, bebidas con reemplazo de electrolitos, Suplementos de hierro, suplementos de Calcio, multivitamnínicos y minerales, vitamina D, probióticos, prebióticos y simbióticos, B-alanina, bicarbonato, jugo de remolacha, creatina, cafeína)
- Grupo B (Quercetina, jugo de cereza (pulpa, concentrado), bayas exóticas (acai, goji etc.), curcumina, antioxidantes C y E, carnitina, HMB, glutamina, aceites de pescado, glucosamina)
- Grupo C (todos los suplementos que no se encuentran en el grupo A y B).
- Grupo D (Efedrina, estricnina, sibutramina, metilhexanamina, otras hierbas estimulantes, Prohormonas y refuerzos de hormonas: como DHEA (dehidroepiandrosterona), androstenediona, 19-norandrostenediona/ol, otras prohormonas, tribulus terrestris y otros refuerzos de la testosterona)

#### 4. Aminoácidos y compuestos proteicos

- Taurina
- Ácidos nucleídos (Inosina y Adenina)
- Aminoácidos de cadena ramificada
- Pizotifén
- Ácido aspartico
- Aspartatos
- Glutamina
- Precursores de hormonas del crecimiento (GH) (arginina, arnitina, lisina y tirosina)
- Donadores de metilos (colina, lecitina, betaína, sarcosina y metionina)
- Creatina
- Betahidroximetilbutirato (HMB)
- Furanona o gammabutirolactona
- Gammaorizanol y ácido ferúlico

#### 5. Ayudas nutricionales

- Jalea real
- Miel
- Polen
- Levadura de cerveza
- Lecitina de soya
- Garcinia Cambogia

	<p>6. Fórmulas nutrición enteral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poliméricas</li> <li>• Especializadas</li> <li>• Oligoméricas</li> <li>• Pediátricas</li> <li>• Fórmulas modulares</li> <li>• Fórmulas lácteas</li> </ul>
<b>Estrategias de Enseñanza - Aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Clase magistral</li> <li>-Exposición por equipos</li> <li>-Elaboración de suplementos y complementos nutricionales</li> <li>-Exámenes</li> <li>-Prácticas</li> <li>-Laboratorios</li> <li>-Portafolios</li> </ul>
<b>Recursos y Materiales Empleados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pintarrón</li> <li>-Cañón</li> <li>-Blogs académicos</li> <li>-Vídeos</li> <li>-Manual</li> </ul>
<b>Procedimiento de Evaluación</b>	<p>Asistencia 10%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Práctica 20%</li> <li>-Exámenes 30%</li> <li>-Tareas 20%</li> <li>-Portafolio 20%</li> </ul>
<b>Bibliografía</b>	<p>Peniche Zeevaert, C., Boullosa, B. (2011). Nutrición aplicada al deporte. México: McGraw-Hill.</p> <p>Burke Louise. (2010). Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Australia: Panamericana.</p> <p>Burke Louise. (2010-2013). Australian Sports Commission. Australia. Sport nutrition. Recuperado de <a href="http://www.ausport.gov.au/ais/sports_nutrition/supplements">http://www.ausport.gov.au/ais/sports_nutrition/supplements</a></p> <p>González, C. (2014). Ayudas ergogénicas y nutricionales. España: Paidotribo.</p>