



4.10.2.

Laboratorios, talleres y espacios específicos para la realización de prácticas, y su equipamiento

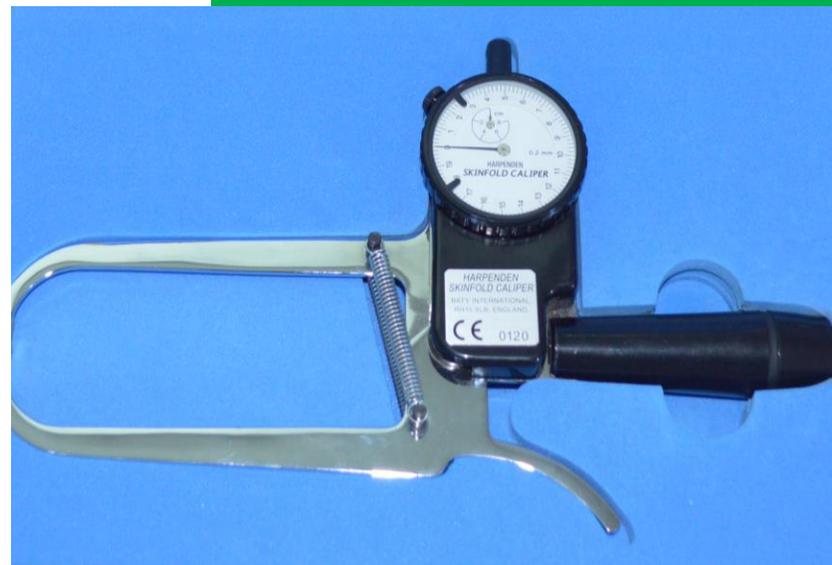
Manual de prácticas Nutrición y Deporte de Alto Rendimiento



Programa Académico
Licenciatura en Nutrición



Manual de prácticas Nutrición y Deporte de Alto Rendimiento



Universidad Autónoma de
Zacatecas

“Francisco García Salinas”

*Unidad Académica de
Enfermería*





Universidad Autónoma de Zacatecas

"Francisco García Salinas" Unidad Académica de Enfermería Programa Académico de la Licenciatura en Nutrición



Practica #1

Identificación de los puntos anatómicos para realizar ubicación de sitios de pliegues cutáneos, perímetros y diámetros óseos.

Práctica #2

Medición antropométrica de pliegues cutáneos basada en la metodología de la sociedad internacional de avances en kineantropometría (ISAK).

- Pliegue cutáneo tríceps
- Pliegue cutáneo subescapular
- Pliegue cutáneo bíceps
- Pliegue cutáneo cresta iliaca
- Pliegue cutáneo supraespinal
- Pliegue cutáneo abdominal
- Pliegue cutáneo muslo
- Pliegue cutáneo pantorrilla o pierna
- Pliegue cutáneo pectoral
- Pliegue cutáneo axilar medio

Nota: *pliegues cutáneos perfil restringido ISAK

Práctica #3

Medición antropométrica de perímetros y diámetros óseos basada en la metodología de la sociedad internacional de avances en kineantropometría (ISAK).

*Perímetro brazo relajado

- Perímetro braza contraído o en tensión
- Perímetro antebrazo
- Perímetro muñeca
- Perímetro torácico
- Perímetro cintura
- Perímetro abdominal
- Perímetro glúteo
- Perímetro muslo
- Perímetro muslo medio
- Perímetro pierna o pantorrilla
- Diámetro biepicondilar de húmero
- Diámetro biestiloideo o de muñeca
- Diámetro biepicondilar de fémur

Nota: *perímetros y diámetros perfil restringido ISAK

Práctica #4

Cálculo de la composición corporal por el modelo de 4 compartimentos.

- Masa grasa
- Masa ósea
- Masa Residual
- Masa muscular

Práctica #5

- Cálculo de somatotipo de heath-carter
- Clasificación del somatotipo
- Método antropométrico del somatotipo de Heath-Carter
- Fórmulas para la obtención del somatotipo
- Distancia de dispersión del somatotipo

Práctica #6

- Necesidades energéticas en el deporte
- Cuantificación del gasto energético y la actividad física
- Cálculo del costo energético en diferentes actividades

Práctica #7

- Visita a la facultad de organización deportiva (FOD) de la Universidad Autónoma de Nuevo León UANL

Universidad Autónoma de Zacatecas

DR. ANTONIO GUZMÁN FERNANDEZ

Rector de la Universidad Autónoma de Zacatecas

DR. RUBEN IBARRA

Secretario General de la UAZ

DR. FRANCISCO LUNA PACHECO

Coordinador del Consejo Académico del Área de Ciencias de
la Salud

Unidad Académica Enfermería

DRA. EN C. PERLA MARIA TREJO ORTIZ

Directora de la Unidad Académica de Enfermería

Programa Académico de la Licenciatura en Nutrición

M.N.C. CRISTINA SARAI CONTRERAS MARTÍNEZ

Responsable del Programa Académico

de la Licenciatura en Nutrición



Este documento ha sido elaborado por:

L.N. Omar Muñoz Pérez

Avalado por:

H. Consejo de la Unidad Académica de Enfermería

A los _____ días el mes de _____

del año _____

Fecha de la última revisión: _____

Fecha de la última modificación: _____

