

GUÍA DOCENTE 2023-2024

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Nutrición y Deporte
PLAN DE ESTUDIOS:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria
ECTS:	6
CURSO:	Tercero
SEMESTRE:	Primero
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Español
PROFESORADO:	Cristina González Marassa
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	cristina.gonzalez@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
<p>Tema 1. Alimentación saludable y ración alimentaria</p> <p>1.1. Grupos de alimentos</p> <p>Tema 2. Dieta equilibrada, planificación de menús y guías alimentarias</p> <p>2.1. Concepto dieta equilibrada</p> <p>2.2. Concepto y tipos de menús</p> <p>2.3. Guías alimentarias: estructura general</p> <p>Tema 3. Sistemas energéticos en el ejercicio</p> <p>3.1. Utilización de energía por el músculo</p> <p>3.2. Sistemas energéticos utilizados en función de la modalidad deportiva</p> <p>3.3. Metabolismo energético y tipos de fibras musculares</p> <p>3.4. La fatiga muscular</p>

Tema 4. Hidratos de carbono

- 4.1. Utilización de los hidratos de carbono
- 4.2. Efectos de la intensidad y duración del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos
- 4.3. Efectos de la dieta sobre los depósitos de glucógeno
- 4.4. Efectos del entrenamiento
- 4.5. Recomendaciones generales en el ejercicio

Tema 5. Lípidos

- 5.1. Generalidades sobre el metabolismo de los lípidos
- 5.2. Funciones en el organismo humano
- 5.3. Digestión, absorción y destino de la grasa de la dieta
- 5.4. Reservas de grasa
- 5.5. Ingesta de grasas
- 5.6. El colesterol en el deportista

Tema 6. Proteínas

- 6.1. Utilización de las proteínas
- 6.2. Requerimientos de proteínas en el ejercicio
- 6.3. Suplementación proteica
- 6.4. Aminoácidos ramificados e hipótesis de la fatiga central

Tema 7. Vitaminas y minerales

- 7.1. Vitaminas
- 7.2. Vitaminas hidrosolubles
- 7.3. Vitaminas liposolubles
- 7.4. Minerales
- 7.5. Hierro
- 7.6. Calcio
- 7.7. Magnesio
- 7.8. Zinc
- 7.9. Otros minerales

Tema 8. Hidratación en el ejercicio

- 8.1. Equilibrio hídrico
- 8.2. Necesidades hídricas y de electrolitos
- 8.3. Termoregulación en relación con el ejercicio
- 8.4. Rehidratación
- 8.5. Ingestión de fluidos en diferentes tipos de actividades deportivas

Tema 9. Trastornos de la alimentación en el deporte

- 9.1. Introducción
- 9.2. Características clínicas
- 9.3. Comportamientos alimentarios patológicos en el deporte
- 9.4. Tratamiento y prevención

Tema 10. Control del peso corporal

- 10.1. Constitución, tamaño y composición corporal
- 10.2. Peso corporal y rendimiento deportivo
- 10.3. Composición corporal y su valoración
- 10.4. Peso corporal óptimo
- 10.5. Logro de un peso óptimo

Tema 11. Dietas para el entrenamiento de resistencia y de fuerza

- 11.1. Requerimientos por deportes
- 11.2. Nutrición para la competición
- 11.3. Planificación de un programa nutricional individualizado

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG2 - Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.
- CG6 - Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.
- CG7 - Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
- CG10 - Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE22 - Conocer los alimentos y sus nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, necesidades y recomendaciones, así como las bases del equilibrio energético y nutricional.
- CE23 - Describir los procesos de ingestión, transformación y utilización de los alimentos en el organismo.
- CE24 - Adquirir una visión general de la utilización de los nutrientes durante el ejercicio y conocer los factores de los que depende cada uno de ellos, así como relacionar la situación funcional con las necesidades nutricionales en el entrenamiento, la competición y la recuperación.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer y aplicar los principios fundamentales de la nutrición, adquiriendo una visión general de la utilización de los sustratos alimenticios durante el ejercicio y conocer los factores de los que depende la utilización de cada uno de ellos.
- Identificar los requerimientos nutricionales del individuo en función de la edad, situación fisiológica y actividad física.
- Conocer e identificar las diferentes patologías asociadas con la nutrición.
- Analizar las costumbres y necesidades nutricionales de sujetos deportistas.
- Desarrollar y aplicar programas nutricionales a sujetos deportistas con diferentes fines.
- Planificar el proceso nutricional de un individuo o equipo deportivo.
- Desarrollar habilidades para evaluar el diseño equilibrado de dietas de entrenamiento, competición y recuperación y su evaluación nutricional.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje cooperativo/Trabajo en grupo
- Trabajo autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	30
	Clases prácticas	22
	Seminarios y talleres	5
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	1
	Tutorías (individual / en grupo)	1
Actividades autónomas	Preparación de clases	25
	Estudio personal y lecturas	44
	Elaboración de trabajos	16
	Trabajo en campus virtual	3
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3

El primer día de clase, el profesor proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	1 Prueba parcial	20 %
	1 Elaboración y exposición de trabajos	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Prueba teórico-práctica final	50 %

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen teórico-práctico con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Bean, A. (2017). *The complete guide to sports nutrition*. Bloomsbury Publishing.
- Dunford, M., & Doyle, J. A. (2011). *Nutrition for sport and exercise*. Cengage Learning.
- Gonzalez Gallego J. (2004). *Nutrition and sports*. Material didáctico propio de la institución. Santander: Universidad Europea del Atlántico

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Dunford, M., & Doyle, J. A. (2011). *Nutrition for sport and exercise*. Cengage Learning.
- Maughan, R. J. (Ed.). (2008). *Nutrition in sport* (Vol. 7). John Wiley & Sons.

WEBS DE REFERENCIA:

- Fundación Española de la Nutrición: <http://www.fen.org.es/>
- Sociedad Española de Nutrición: <http://www.sennutricion.org/es/inicio>
- UNED-Guía de alimentación y salud: <http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/deporte/>
- Consejo Superior de Deportes: <http://www.csd.gob.es/>
- Revista de nutrición y deporte: <https://jissn.biomedcentral.com/>
- World Health Organization: <https://www.who.int/nutrition/en/>
- Base de Datos Española de Composición de Alimentos: <https://www.bedca.net/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura: <http://www.fao.org/nutrition/education>

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

-