

GUÍA DOCENTE 2026-2027

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:		Nutrición y deporte	
PLAN DE ESTUDIOS:		Grado en Nutrición Humana y Dietética	
FACULTAD:		Facultad de Ciencias de la Salud	
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:		Optativa	
ECTS:		6	
CURSO:		Tercero	
SEMESTRE:		Primero	
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:		Castellano	
PROFESORADO:		Dr. Iñaki Jordi Elio Pascual	
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:		iñaki.elio@uneatlantico.es	

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:
• Tema 1. Fisiología, sistemas energético y nutrientes en la práctica deportiva 1.1. Transferencia energética durante el ejercicio 1.2. Gasto energético 1.3. Macronutrientes en la práctica deportiva 1.4. Micronutrientes en la práctica deportiva

1.5. Agua

- Tema 2. Planificación dietética deportiva
 - 2.1. Recopilación de datos informáticos del deportista
 - 2.2. Confección del informe sobre el estado inicial del deportista
 - 2.3. Intervención y planificación dietética
 - 2.4. Evaluación periódica
 - 2.5. Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte
- Tema 3. Deportes de media y larga distancia
 - 3.1. Historia de los deportes de media y larga distancia
 - 3.2. Determinantes del rendimiento
 - 3.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en carrera a pie
 - 3.4. Requerimientos energéticos y nutricionales en ciclismo
 - 3.5. Requerimientos energéticos y nutricionales en triatlón
- Tema 4. Natación
 - 4.1. Historia de la natación
 - 4.2. Determinantes del rendimiento
 - 4.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en la natación en piscina
 - 4.4. Requerimientos energéticos y nutricionales en natación de aguas abiertas
- Tema 5. Deportes de remo
 - 5.1. Historia del remo
 - 5.2. Determinantes del rendimiento
 - 5.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en el remo
- Tema 6. Deportes de velocidad y saltos
 - 6.1. Historia de los deportes de velocidad y saltos
 - 6.2. Determinantes del rendimiento
 - 6.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en velocidad y salto
- Tema 7. Deportes de fuerza y lanzamientos
 - 7.1. Historia de los deportes de fuerza y lanzamiento
 - 7.2. Determinantes del rendimiento
 - 7.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en lanzamientos y halterofilia
 - 7.4. Requerimientos energéticos y nutricionales en culturismo
- Tema 8. Deportes de equipo en campo
 - 8.1. Historia de los deportes de equipo en campo
 - 8.2. Determinantes del rendimiento
 - 8.3. Requerimientos energéticos y nutricionales

- Tema 9. Deportes de equipo en interior
 - 9.1. Historia de los deportes de equipo en interior
 - 9.2. Determinantes del rendimiento
 - 9.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 10. Deportes de raqueta
 - 10.1. Historia de los deportes de raqueta
 - 10.2. Determinantes del rendimiento
 - 10.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
 - 10.4. Requerimientos energéticos y nutricionales en bádminton, squash y tenis de mesa
- Tema 11. Gimnasia y deportes estéticos
 - 11.1. Historia de los deportes de gimnasia y deportes estéticos
 - 11.2. Determinantes del rendimiento
 - 11.3. Requerimientos energéticos y nutricionales diarios
- Tema 12. Deportes de combate
 - 12.1. Historia de los deportes de combate
 - 12.2. Determinantes del rendimiento
 - 12.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 13. Deportes de pilotaje
 - 13.1. Historia de los deportes de pilotaje
 - 13.2. Determinantes del rendimiento
 - 13.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 14. Deportes marítimos
 - 14.1. Historia de los deportes marítimos
 - 14.2. Determinantes del rendimiento
 - 14.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 15. Deportes de invierno
 - 15.1. Historia de los deportes de invierno
 - 15.2. Determinantes del rendimiento
 - 15.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 16. Deportes desarrollados en ambientes extremos
 - 16.1. Historia del alpinismo
 - 16.2. Determinantes del rendimiento
 - 16.3. Requerimientos energéticos y nutricionales

PROGRAMA PRÁCTICO

- Elaboración de bebidas y geles deportivos
- Realización de dietas en ordenador
- Simulación de casos prácticos

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG12 - Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.
- CG13 - Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en el estado de salud y en situaciones patológicas.
- CG14 - Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos.
- CG15 - Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutricional.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE27 - Conocer los nutrientes, sus funciones y su utilización metabólica. Conocer las bases del equilibrio nutricional y su regulación.
- CE32 - Planificar, realizar e interpretar la evaluación del estado nutricional de sujetos y/o grupos, tanto sanos (en todas las situaciones fisiológicas) como enfermos.
- CE34 - Identificar los problemas dietético-nutricionales del paciente, así como los factores de riesgo y las prácticas inadecuadas.

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

- CO9. Participar en programas de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud así como implementar estrategias de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud dentro del ámbito de competencia del dietista-nutricionista.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica deportiva para mejorar los resultados de los deportistas.
- Conocer las bases del equilibrio nutricional y su regulación en el entrenamiento deportivo así como los principales cambios fisiológicos.
- Evaluar las desviaciones por exceso o defecto del balance nutricional en la práctica deportiva y realizar las medidas correctoras pertinentes en la alimentación del deportista para mejorar su rendimiento en el entrenamiento.
- Prescribir la pauta alimentaria específica en cada deporte y para cada paciente teniendo en cuenta los objetivos deportivos a alcanzar por éste.

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 de Teoría	20
	Clases Prácticas	16
	Seminarios y talleres	8
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	6
	Tutorías (individual / en grupo)	4
Actividades autónomas	Preparación de clases	20
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	30
	Trabajo en campus virtual	10
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	6

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	Cuaderno de Prácticas	5%
	Elaboración de trabajos	10%
	Entregas de Ejercicios/Portafolios	10%
	1 Prueba Parcial	25%
Evaluación final	1 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.

La asistencia y la superación de las prácticas son obligatorias y necesarias para poder aprobar la asignatura. En caso de no haberse superado se perderá el derecho a la convocatoria ordinaria y extraordinaria.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un Prueba Teórico/Práctica 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:

- Nutrición y Deporte. Material Didáctico propio de la institución. Santander: Universidad Europea del Atlántico; 2017.

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.

- Burke L. Nutrición en el deporte, Un enfoque práctico. Madrid: Editorial médica Panamericana; 2007.
- López-Chicharro, J. y Fernández-Vaquero, A. Fisiología del ejercicio. Madrid: Panamericana; 2006.
- Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. 5ªed. Australia: Mc-Graw Hill Education; 2017.
- Jeukendrup A, Gleeson M. Nutrición Deportiva. Madrid: Ediciones Tutor SA; 2019.

WEBS DE REFERENCIA:

- <https://www.ais.gov.au/>
- <https://www.seend.es/>

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

No aplica.