

## GUÍA DOCENTE 2020-2021

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Nutrición y Deporte
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Nutrición Humana y Dietética
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Optativa
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Tercero
<b>SEMESTRE:</b>	Primero
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Dr. Iñaki Elío
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	Inaki.elio@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
Se debe haber cursado la asignatura de Nutrición y Dietética.
<b>CONTENIDOS:</b>
<p>Tema 1. Fisiología, sistemas energético y nutrientes en la práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1. Transferencia energética durante el ejercicio.</li> <li>• 1.2. Gasto energético.</li> <li>• 1.3. Macronutrientes en la práctica deportiva.</li> <li>• 1.4. Micronutrientes en la práctica deportiva.</li> <li>• 1.5. Agua.</li> </ul> <p>Tema 2. Planificación dietética deportiva.</p>

- 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 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.

### 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.
- 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.
- Implementar estrategias de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud dentro del ámbito de competencia de dietista-nutricionista.

## 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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual en campus virtual

El primer día de clase, se 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 Cuaderno de Prácticas	10%
	1 Elaboración y exposición de trabajos	10%
	1 Entregas de Ejercicios/Portafolios	5%
	1 Prueba Parcial	25%
Evaluación final	1 Prueba Teórico/Práctica	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 (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una 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.

#### WEBS DE REFERENCIA:

-



**OTRAS FUENTES DE CONSULTA:**

-