

## GUÍA DOCENTE 2021-2022

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

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

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<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>

2.2. Concepto y tipos de menús

2.3. Guías alimentarias: estructura general

Tema 3. Sistemas energéticos en el ejercicio

3.1. Utilización de energía por el músculo

3.2. Sistemas energéticos utilizados en función de la modalidad deportiva

3.3. Metabolismo energético y tipos de fibras musculares

3.4. La fatiga muscular

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:

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

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:

<b>Actividades de evaluación</b>		<b>Ponderación</b>
<b>Evaluación continua</b>	1 Prueba parcial	20 %
	1 Elaboración y exposición de trabajos	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
<b>Evaluación final</b>	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>