

## GUÍA DOCENTE

\*Pendiente de actualización

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Ayudas Ergogénicas
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:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Español
PROFESORADO:	Dra. Susana Martínez
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	Susana.martinez@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica.
<b>CONTENIDOS:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tema 1. Principales suplementos nutricionales en el deporte. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.1. Introducción. Concepto de suplemento nutricional.</li> <li>- 1.2. Beneficios del uso de suplementos nutricionales.</li> <li>- 1.3. Clasificación de los suplementos nutricionales.</li> </ul> </li>   <li>2. Tema 2. Mecanismos de acción, efectos biológicos y pautas de prescripción de suplementos nutricionales en el deporte. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2.1. Dietas disociadas de hidratos de carbono.</li> </ul> </li> </ol>

- 2.2. Suplementación proteica y manipulación de las grasas como ayuda ergogénica.
  - 2.3. Manipulación del estado ácido-base como ayuda ergogénica.
  - 2.4. Otras sustancias con respuesta ergogénica.
  - 2.5. Ayudas ergogénicas de reciente experimentación.
3. Tema 3. Ayudas biológicas en la recuperación: farmacológicas, nutricionales y fisioterápicas.
- 3.1. Concepto de recuperador.
  - 3.2. Clasificación de las ayudas biológicas en la recuperación.
  - 3.3. Mecanismo de acción.
4. Tema 4. La electroestimulación como ayuda ergogénicas.
- 4.1. Electroestimulación muscular.
  - 4.2. Efectos biológicos de la corriente eléctrica.
  - 4.3. Beneficios de la electroestimulación en el deporte.
  - 4.4. Protocolos de electroestimulación.
5. Tema 5. La hiperoxia y ozono, como ayudas ergogénicas.
- 5.1. Ozonoterapia y beneficios en el deporte.
  - 5.2. Mecanismo de acción.
  - 5.3. Protocolos de acción.
6. Tema 6. El límite entre las ayudas ergogénicas y el doping.
- 6.1. Origen del término dopaje. Antecedentes históricos.
  - 6.2. Proyección en la sociedad actual. Situación actual de las listas de sustancias y métodos antidopaje.
  - 6.3. Normativa. Comité Olímpico Internacional. Agencia Mundial Antidopaje.
  - 6.4. Principales sustancias y métodos de dopaje.
  - 6.5. Métodos de detección.

## 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.

#### COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

Que los alumnos sean capaces de:

CO8: Conocer y evaluar las principales ayudas ergogénicas que existen en la actualidad, así como sus aplicaciones y usos más comunes.

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- Conocer las principales ayudas ergogénicas que existen en la actualidad y valorar su utilización en caso de que sea pertinente y necesario.
- Evaluar las aplicaciones y usos más comunes de las ayudas ergogénicas.

## 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:

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.

	Actividades de evaluación	Ponderación
Evaluación continua	1 Cuaderno de prácticas	10%
	1 Elaboración y Exposición de Trabajos	10%
	1 Entrega de Ejercicios/Portafolios	10%
	1 Prueba Parcial	20%
Evaluación final	1 Prueba Teórico/Práctica	50%

#### 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 70% 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:

Ayudas Ergogénicas. 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.

Gil A. Tratado de Nutrición. 2ª edición. Vol. II. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2010.

Mataix, J. Nutrición y alimentación humana. Madrid: Ed. Ergón. 2002.

Salas-Salvadó, J. Nutrición y dietética clínica. Barcelona: Editorial Elsevier. 2014.

González-Gallego J, Sánchez Collado P, Mataix Verdú J. Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Barcelona: Díez de Santos. 2006.

Burke L. Nutrición en el deporte: un enfoque práctico. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.

Bernardot, D. Nutrición Deportiva Avanzada, Editorial Tutor; 2010.

Urdampilleta, A. Planificación Nutricional y Deportiva Personalizada, Editorial ElikaEsport; 2015.

### WEBS DE REFERENCIA:

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf>

<https://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements>

<https://jissn.biomedcentral.com/>

<https://www.acsm-spain.es/new/>

<https://www.senude.es/>

<https://www.wada-ama.org/>



Universidad  
Europea  
del Atlántico

<https://www.efsa.europa.eu/>

<http://www.aepsad.gob.es/>

**OTRAS FUENTES DE CONSULTA:**

[http://www.femede.es/documentos/ayudas%20ergogenicas\\_supl%201\\_2012.pdf](http://www.femede.es/documentos/ayudas%20ergogenicas_supl%201_2012.pdf)