

GUÍA DOCENTE 2025-2026

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Nutrición y rendimiento deportivo		
PLAN DE ESTUDIOS:	DE	Máster Universitario en Rendimiento Deportivo: Entrenamiento y Valoración Funcional	
FACULTAD:	Centro de Posgrado		
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	DE	LA	Obligatoria
ECTS:	5		
CURSO:	Primero		
SEMESTRE:	Segundo		
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	EN	QUE SE	Castellano
PROFESORADO:	Dra. Nicole Debia Dra. Sandra Sumalla Cano		
PONENTES INVITADOS	Dr. Javier González Gallego		
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	DE	CORREO	nicole.debia@unib.org

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
- Tema 1. Bases de la nutrición deportiva 1.1. Introducción

1.2. Energía

1.3. Carbohidratos

1.4. Proteínas

1.5. Lípidos

1.6. Micronutrientes

1.7. Agua

- Tema 2. Evaluación nutricional del deportista

2.1. Introducción

2.2. Métodos de evaluación de la ingesta dietética

2.3. Métodos de valoración de la composición corporal

2.4. Valoración bioquímica e interpretación analítica para deportistas

- Tema 3. Estrategias nutricionales para el entrenamiento y la competición

3.1. Introducción

3.2. Planificación y periodización nutricional

3.3. Alimentación antes, durante y después del ejercicio y/o competición

3.4. Planificación de avituallamiento en pruebas deportivas

3.5. Planificación de ingestas en viajes y desplazamientos

3.6. Estrategias de hidratación para el entrenamiento y la competencia

3.7. Técnicas culinarias y etiquetado de los alimentos

- Tema 4. Estrategias nutricionales y alimentación adaptadas a modalidades deportivas

4.1. Deportes intermitentes

4.2. Deportes de resistencia

4.3. Deportes de ultraresistencia

4.4. Deportes de fuerza y potencia

4.5. Deportes de componente estético

4.6. Deportes por categorías de peso

- Tema 5. Nutrición deportiva en situaciones especiales

5.1. Introducción

5.2. Nutrición deportiva en la infancia y adolescencia

5.3. Nutrición deportiva en la mujer

- 5.4. Nutrición deportiva en la persona mayor
- 5.5. Nutrición deportiva como herramienta en la prevención y recuperación de lesiones
- 5.6. Nutrición deportiva para vegetarianos / veganos
- 5.7. Nutrición deportiva en personas con discapacidad
- 5.8. Situaciones climáticas extremas
- Tema 6. Suplementación deportiva
 - 6.1. Introducción
 - 6.2. Ayudas ergogénicas: definición, clasificación y aplicaciones prácticas
 - 6.3. Alimentos funcionales y nutracéuticos en la actividad física
 - 6.4. El dopaje en el deporte: aspectos legales

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- RAH8: Identificar la influencia de la nutrición y la alimentación como herramienta en la mejora del rendimiento del deportista de élite.

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 grupos
- 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	Sesiones expositivas	13
	Seminarios y talleres	4
	Clases prácticas	8
	Visitas	0
Actividades supervisadas	Sesiones expositivas virtuales	2
	Actividades de foro	5
	Corrección de actividades	3
	Tutorías (individual / en grupo)	14
Actividades autónomas	Preparación de clases	4
	Estudio personal y lecturas	31
	Preparación de actividades de foro	10
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	25
	Realización de actividades de autoevaluación	3
Actividades evaluación	Examen	3

El día de inicio del período lectivo de la asignatura, el equipo docente proporciona información detallada al respecto para que el alumno pueda organizarse.

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	Actividad práctica: caso (componente no presencial)	40 %
	Actividad práctica: trabajo (componente presencial)	10 %
	Actividad de debate	10 %
Evaluación final	Examen final	40 %

Para más información consúltese [aquí](#).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

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

Actividades de evaluación			Ponderación
Evaluación continua	Actividad práctica: trabajo, (componente no presencial)		40 %
	Actividad práctica: trabajo (componente presencial)		10 %
	Actividad de debate		10 %
Evaluación final	Examen final		40 %

Para más información consúltese [aquí](#).

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Carrasco, M.R.A. (2020). La nutrición, suplementación e hidratación en el ámbito deportivo como base en el físico culturismo, *Revista de Investigación TALENTOS*, 7 (1):31-47.
- Lowery, L.M., Anderson, D.E., Scanlon, K.F., Stack, A., Escalante, G., Campbell, S. C., et al. (2023). International society of sports nutrition position stand: coffee and sports performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 20 (1).
- Mielgo, J. y Arribalzaga, M. S. (2019). *Nutrición y rendimiento deportivo*. Material didáctico propio del máster.
- Russell, M., Parnell, J. (2020). Nutrition Support for Athletic Performance. *Nutrients*, 4(1), 58.

- Sims, S.T., Kerksick, C.M., Smith-Ryan, A.E., Janse de Jonge, X.A.K., Hirsch, K.R., Arent, S.M., *et al.* (2023). International society of sports nutrition position stand: nutritional concerns of the female athlete. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 20 (1).

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.

- Bailey, C. P., Hennessy, E. (2020). A review of the ketogenic diet for endurance athletes: performance enhancer or placebo effect? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17 (33).
- Brug, J., van der Ploeg, H. P., Loyen, A., Ahrens, W., Allais, O., Andersen L.F., ... De Craemer, M. (2017). Determinants of diet and physical activity (DEDIPAC): a summary of findings. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1): 150.
- Bird, S.P., & Rushton, B.D. (2020). Nutritional knowledge of youth academy athletes. *BMC Nutr*, 6:35.
- Ceylan, H.I. (2023). Nutritional strategies for peak performance: Guidelines for athletes' optimal fueling and recovery. *Health Nexus*, 1 (4):90-98.
- Convidado N. S., Horne, J., Vanderhout, S. M. & El-Sohemy, A. (2019). Sport Nutrigenomics: Personalized Nutrition for Athletic Performance. *Frontiers in Nutrition*. DOI: 10.3389 / fnut.2019.00008
- Crisafulli, D. L., Buddhadev, H. H., Brilla, L. R., Chalmers, G. R., Suprak, D. N. & San Juan, J. G. (2018). Creatineelectrolyte supplementation improves repeated sprint cycling performance: A double blind randomized control study. *Journal of the International Society Sports of Nutrition*, 15:21.
- da Silva, R. P., de Oliveira, L. F., Saunders, B., de Andrade, K. C, de Salles, P. V, da Eira, S. V., ...Artioli, G. G. (2019). Effects of Beta-alanine and sodium bicarbonate supplementation on the estimated energy system contribution during high-intensity intermittent exercise. *Amino Acids*. 51(1):83-96.
- Fiorini, S., Neri, L.C.L., Guglielmetti, M., Pedrolini, E., Tagliabue, A., Quatromoni, P.A., & Ferraris, C. (2023). Nutritional counseling in athletes: A systematic review. *Front Nutr.*, 10:1250567.
- Garthe, I. & Ramsbottom, R. (2020). Elite athletes, a rationale for the use of dietary supplements: A practical approach. *PharmaNutrition*, 14: 100234.

- Guo, S., Shaoni, G.L.L., Stuart-Smith, W.A., Davies, A.J., & Gifford, J.A. (2023). Dietary intake of masters athletes: A systematic Review. *Nutrients*, 15(23):4973.
- Hughes, R. L. (2020). A Review of the Role of the Gut Microbiome in Personalized Sports Nutrition. *Frontiers in Nutrition* DOI: 10.3389/fnut.2019.00191.
- Maynar, M., Grijota, F. J., Siquier-Coll, J., Bartolome, I., Robles, M.C. & Muñoz, D. (2020). Erythrocyte concentrations of chromium, copper, manganese, molybdenum, selenium and zinc in subjects with different physical training levels. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17 (35)
- Parnell, J. A., Wagner-Jones, K., Madden, R. F. & Erdman, K. A. (2020). Dietary restrictions in endurance runners to mitigate exercise-induced gastrointestinal symptoms. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17 (32).
- Sasaki, C.A.L., & da Costa, T.H.M. (2023). Dietary assessment of 101 para-athletes from team and individual sports. *Nutrition bulletin*, 48 (2):243–255.
- Shaw, K.A., Zello, G.A., Bandy, B., Ko, J., Bertrand, L., & Chilibeck, P.D. (2021). Dietary supplementation for para-athletes: A systematic review. *Nutrients*, 13 (6):2016 2016.

WEBS DE REFERENCIA:

- [Federación Española de Nutrición Deportiva](#)
- [International Society of Sports Nutrition](#)
- [World Anti-Doping Agency, WADA](#)