

26338 - Nutrición y actividad física

Información del Plan Docente

Año académico: 2023/24

Asignatura: 26338 - Nutrición y actividad física

Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Titulación: 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Créditos: 6.0

Curso:

Periodo de impartición: Primer semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia:

1. Información básica de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

- Conocer los conceptos fundamentales de nutrición y alimentación.
- Relacionar aspectos nutricionales con diferentes niveles de exigencia de la actividad física y deportiva.
- Manejar diferentes herramientas para conocer el estado nutricional de un deportista.
- Calcular los requerimientos energéticos previos, durante y post ejercicio.
- Aconsejar directrices nutricionales ajustadas a la actividad física que una persona desarrolla.
- Conocer los suplementos dietéticos disponibles que podrían servir para intentar optimizar el rendimiento.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro:

- Objetivo 3: Salud y bienestar
- Objetivo 4: Educación de calidad

2. Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados:

- Haber adquirido la formación científica básica relacionada con la alimentación aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- Ha comprendido los fundamentos científicos de la nutrición y la alimentación.
- Ha aplicado los conocimientos teóricos a la resolución de problemas nutricionales que se plantean como problemas o como demostraciones prácticas.
- Ha valorado los aspectos nutricionales ligados a la ergogenia nutricional, al peso y composición corporal.

3. Programa de la asignatura

Programa teórico:

1. Introducción. Nutrición saludable en la práctica deportiva.
2. Hidratos de carbono y ejercicio.
3. Proteínas y ejercicio.
4. Lípidos, fibra y ejercicio.
5. Vitaminas, minerales y ejercicio.
6. Hidratación en el deporte.
7. Suplementos y ayudas ergogénicas.
8. Veganos y vegetarianos.
8. Valoración nutricional.
9. Recomendaciones dietéticas para las distintas actividades deportivas.

Programa práctico:

1. Lectura de etiquetas, información nutricional y recomendaciones.
2. Análisis de barras y geles.
3. Elaboración de un ensayo controlado aleatorizado doble ciego con hidratos de carbono.
4. Evaluación de la hidratación y efectos sobre el rendimiento.
5. Pesaje de alimentos.
6. Análisis de suplementación.
7. Análisis del documental Game changers- búsqueda de artículos a favor y en contra
8. Diseño de alimentos para deportistas
9. Elaboración de recomendaciones de alimentación pre- durante- y post- competición

4. Actividades académicas

La planificación semanal prevista de esta asignatura es de 2 horas teóricas y 2 de seminarios y/o prácticas, que se realizarán según el horario oficial que figura en la página web de la Facultad desde comienzos del curso correspondiente.

Clase teórica, grupo único, donde se tratarán los temas expuestos en el programa.

Seminarios, grupo único, donde se trabajarán diferentes temáticas, en relación con el programa de la asignatura, de un modo mas plural, con debates, 'role playing', etc.

Prácticas, en 2 grupos, donde se trabajará de forma aplicada y eminentemente práctica, los temas tratados tanto en clases teóricas, como en seminarios.

Entrega de trabajo grupal: a concretar por el profesor durante la presentación de la asignatura.

Entrega de trabajo individual: se realizará un resumen de un artículo científico o una revisión de 5 artículos (en función del tipo de evaluación. Explicado en el punto "5. Sistema de evaluación" relacionado con la asignatura).

Prueba escrita: fecha de la convocatoria oficial de examen de Enero y Junio.

5. Sistema de evaluación

Los alumnos podrán seguir la evaluación continua o la evaluación global que se describen a continuación:

1. Evaluación continua: Para poder realizar esta evaluación los estudiantes tienen que asistir al 80% de las clases.

a. Prueba escrita teorica (40%): Kendra preguntas de opción múltiple (60%) y preguntas cortas y resolución de problemas (40%). La calificación final será de 0 a 10. El examen se realizará en la fecha fijada por el calendario oficial de exámenes.

b. Trabajo individual (20%): Los alumnos tendrán que realizar individualmente la presentación de un artículo científico en formato póster consensuado con el profesor. El póster deberá entregarse en formato PPT en la fecha fijada por el profesor durante la presentación del curso.

c. Trabajo grupal (40%): Los alumnos tendrán que diseñar un experimento relacionado con la asignatura y presentarlo en formato escrito y oral en la fecha fijada por el profesor.

2. Evaluación Global: Cualquier estudiante puede presentarse a esta evaluación.

a. Prueba escrita teórica (50%): Tendrá preguntas de opción múltiple (60%) y preguntas cortas y resolución de problemas (40%). La calificación final será de 0 a 10. El examen se realizará en la fecha fijada por el calendario oficial de exámenes.

b. Prueba escrita práctica (20%): Se plantearán casos prácticos y resolución de problemas vistos en las clases prácticas y seminarios. La calificación final será de 0 a 10. El examen se realizará en la fecha fijada por el calendario oficial de exámenes.

c. Trabajo individual (30%): los alumnos tendrán que realizar individualmente una revisión en la que se incluyan al menos 5 artículos originales que estudien el efecto de un suplemento nutricional sobre la composición corporal o el rendimiento. La presentación de este trabajo será obligatoria para superar la asignatura y se entregará y presentará el día del examen. Se puntuará de 0 a 10.

Para aprobar cualquiera de las dos opciones será necesario obtener una puntuación igual o superior a 4 en la evaluación en las 3 partes.

Si se aprueba una de las partes (examen o trabajos) y suspende la otra, se guardará la parte aprobada hasta la segunda convocatoria.

Independientemente de la opción seleccionada, los estudiantes tendrán la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo un máximo de 0,5 puntos extra, que en el mejor de los casos permitirá al alumno que haya aprobado la asignatura mejorar su calificación. La actividad a realizar, y su calificación correspondiente, deberán ser consensuadas previamente con el profesorado responsable de la asignatura, antes de la realización de la misma.

Un ejemplo de actividad es la asistencia y participación en conferencias u otros eventos considerados de interés por sus contenidos para la formación del alumno en esta asignatura.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos.