

29218 - Nutrición y alimentación en el deporte

Información del Plan Docente

Año académico: 2023/24

Asignatura: 29218 - Nutrición y alimentación en el deporte

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

Titulación: 441 - Graduado en Nutrición Humana y Dietética

Créditos: 6.0

Curso: 3

Periodo de impartición: Primer semestre

Clase de asignatura: Obligatoria

Materia:

1. Información básica de la asignatura

Esta asignatura permite el conocimiento de las adaptaciones fisiológicas que se producen durante la realización de ejercicio, tanto a corto como a largo plazo. Además, proporciona la base para conocer las necesidades nutricionales del deportista, evaluar su estado nutricional y realizar una planificación dietética específica.

Estos planteamientos están alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), los resultados de su aprendizaje proporcionan capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro: Objetivos 3: Salud y bienestar, 12: Producción y consumo responsable.

2. Resultados de aprendizaje

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

- Entender las bases de la Fisiología del ejercicio.
- Planificar, realizar e interpretar la evaluación del estado nutricional de sujetos sanos en el ámbito deportivo.
- Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en diferentes actividades deportivas, acorde con el estado fisiológico y las necesidades específicas del deportista.
- Aplicar el conocimiento sobre las adaptaciones fisiológicas en el ejercicio para comprender el tipo de metabolismo del deportista, sus necesidades nutricionales y elaborar un plan dietético en función de su tipo de actividad física.
- Colaborar en la planificación de menús y dietas adaptados a las necesidades de los deportistas, y proporcionar consejo dietético en individuos y colectividades que desarrollan actividad deportiva.
- Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del Dietista-Nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.
- Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.
- Tener la capacidad de elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del Dietista-Nutricionista.

3. Programa de la asignatura

Teoría

Estructura funcional del músculo. Biofísica de la contracción. Metabolismo muscular. Radicales libres, antioxidantes.

Adaptaciones fisiológicas: hematológicas, cardiovasculares, respiratorias, renales, digestivas, hormonales, termorregulación, altitud, hiperbaria.

Necesidades nutricionales: estado nutricional, gasto energético, macro, micronutrientes y agua. Planificación de la dieta del deportista: deportes de resistencia y fuerza.

Ayudas ergogénicas, promoción de la salud, trastornos de la conducta alimentaria.

Prácticas y resolución de casos

Valoraciones antropométricas y análisis del somatotipo y somatocarta. Biofísica del músculo esquelético. Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias. Variación de la glucemia. Análisis de bebidas para deportistas.

Planificación dietética en situación de entreno y en situación previa y post esfuerzo (competición). Planificación dietética para la ganancia de masa muscular.

4. Actividades académicas

1. Clases magistrales: 40 horas (1,6 ECTS).
2. Seminarios prácticos en aula/aula informática. 10 horas (0,4 ECTS)
3. Prácticas de laboratorio. 10 horas (0,4 ECTS) Tendrán lugar en el Laboratorio Biomédico del Pabellón Río Isuela o en

otros espacios del centro.

4. Trabajo autónomo. 20 horas (0,8 ECTS)

5. Evaluación. 5 horas (0,2 ECTS)

6. Estudio. 65 horas (2,6 ECTS)

5. Sistema de evaluación

La evaluación de los resultados de aprendizaje constará de dos partes: 1) Examen escrito, que supondrá el 80% de la nota final, y abordará conocimientos teóricos y prácticos. 2) Trabajo grupal tutorizado 20% de la nota final.

1) Examen escrito: durante el periodo lectivo, se hará un primer examen parcial y el segundo coincidirá con el global (evaluación global fraccionada). La prueba consistirá en:

Preguntas tipo test del contenido teórico, de cinco opciones, sólo una correcta (35%)

Preguntas cortas de respuesta abierta del contenido teórico (35%)

Preguntas relacionadas con las prácticas y seminarios (30%)

Para superar el examen parcial será necesario aprobar por separado los contenidos teóricos (preguntas test y de desarrollo, 70% nota) y los contenidos prácticos (preguntas 30% nota).

Segundo parcial: la prueba tendrá las mismas características y apartados que el primer parcial. La superación del segundo parcial tendrá las mismas características que las del primero.

Primera y segunda convocatoria: la prueba escrita tendrá la misma estructura y evaluación que el parcial.

2) Trabajo grupal tutorizado. Trabajo realizado por los estudiantes, de forma autónoma y dirigidos por las profesoras sobre un caso real de un deportista.