

## GUÍA DOCENTE 2024-2025

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Nutrición y Deporte
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Nutrición Humana y Dietética
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Optativa
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Tercero
<b>SEMESTRE:</b>	Primero
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Español
<b>PROFESORADO:</b>	Dr. Iñaki Elío Pascual
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	inaki.elio@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
Se debe haber cursado la asignatura de Dietética Aplicada.
<b>CONTENIDOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tema 1. Fisiología, sistemas energético y nutrientes en la práctica deportiva             <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Transferencia energética durante el ejercicio</li> <li>1.2. Gasto energético</li> <li>1.3. Macronutrientes en la práctica deportiva</li> <li>1.4. Micronutrientes en la práctica deportiva</li> <li>1.5. Agua</li> </ul> </li> <li>● Tema 2. Planificación dietética deportiva             <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Recopilación de datos informáticos del deportista</li> <li>2.2. Confección del informe sobre el estado inicial del deportista</li> </ul> </li> </ul>

- 2.3. Intervención y planificación dietética
- 2.4. Evaluación periódica
- 2.5. Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte
- Tema 3. Deportes de media y larga distancia
  - 3.1. Historia de los deportes de media y larga distancia
  - 3.2. Determinantes del rendimiento
  - 3.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en carrera a pie
  - 3.4. Requerimientos energéticos y nutricionales en ciclismo
  - 3.5. Requerimientos energéticos y nutricionales en triatlón
- Tema 4. Natación
  - 4.1. Historia de la natación
  - 4.2. Determinantes del rendimiento
  - 4.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en la natación en piscina
  - 4.4. Requerimientos energéticos y nutricionales en natación de aguas abiertas
- Tema 5. Deportes de remo
  - 5.1. Historia del remo
  - 5.2. Determinantes del rendimiento
  - 5.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en el remo
- Tema 6. Deportes de velocidad y saltos
  - 6.1. Historia de los deportes de velocidad y saltos
  - 6.2. Determinantes del rendimiento
  - 6.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en velocidad y salto
- Tema 7. Deportes de fuerza y lanzamientos
  - 7.1. Historia de los deportes de fuerza y lanzamiento
  - 7.2. Determinantes del rendimiento
  - 7.3. Requerimientos energéticos y nutricionales en lanzamientos y halterofilia
  - 7.4. Requerimientos energéticos y nutricionales en culturismo
- Tema 8. Deportes de equipo en campo
  - 8.1. Historia de los deportes de equipo en campo
  - 8.2. Determinantes del rendimiento
  - 8.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 9. Deportes de equipo en interior
  - 9.1. Historia de los deportes de equipo en interior
  - 9.2. Determinantes del rendimiento
  - 9.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 10. Deportes de raqueta
  - 10.1. Historia de los deportes de raqueta

- 10.2. Determinantes del rendimiento
- 10.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- 10.4. Requerimientos energéticos y nutricionales en bádminton, squash y tenis de mesa
- Tema 11. Gimnasia y deportes estéticos
  - 11.1. Historia de los deportes de gimnasia y deportes estéticos
  - 11.2. Determinantes del rendimiento
  - 11.3. Requerimientos energéticos y nutricionales diarios
- Tema 12. Deportes de combate
  - 12.1. Historia de los deportes de combate
  - 12.2. Determinantes del rendimiento
  - 12.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 13. Deportes de pilotaje
  - 13.1. Historia de los deportes de pilotaje
  - 13.2. Determinantes del rendimiento
  - 13.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 14. Deportes marítimos
  - 14.1. Historia de los deportes marítimos
  - 14.2. Determinantes del rendimiento
  - 14.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 15. Deportes de invierno
  - 15.1. Historia de los deportes de invierno
  - 15.2. Determinantes del rendimiento
  - 15.3. Requerimientos energéticos y nutricionales
- Tema 16. Deportes desarrollados en ambientes extremos
  - 16.1. Historia del alpinismo
  - 16.2. Determinantes del rendimiento
  - 16.3. Requerimientos energéticos y nutricionales

#### **PROGRAMA PRÁCTICO**

- Elaboración de bebidas y geles deportivos
- Realización de dietas en ordenador
- Simulación de casos prácticos

## 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 el 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 ESPECÍFICAS:

No aplica.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica deportiva para mejorar los resultados de los deportistas.
- Evaluar las desviaciones por exceso o defecto del balance nutricional en la práctica deportiva y realizar las medidas correctoras pertinentes en la alimentación del deportista para mejorar su rendimiento en el entrenamiento.
- Implementar estrategias de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud dentro del ámbito de competencia de dietista-nutricionista.

## 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		Horas
Actividades dirigidas	Clases de Teoría	20
	Clases Prácticas	16
	Seminarios y talleres	8
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	6
	Tutorías (individual / en grupo)	4
Actividades autónomas	Preparación de clases	20
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	30
	Trabajo en campus virtual	10
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	6

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:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	1 Cuaderno de Prácticas	5%
	1 Elaboración de trabajos	10%
	2 Entregas de Ejercicios/Portafolios	10%
	1 Prueba Parcial	25%
Evaluación final	1 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.

**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.**

#### 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 Prueba Teórico/Práctica 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:

- Nutrición y Deporte. 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.

- Burke L. Nutrición en el deporte, Un enfoque práctico. Madrid: Editorial médica Panamericana; 2007.
- López-Chicharro, J. y Fernández-Vaquero, A. Fisiología del ejercicio. Madrid: Panamericana; 2006.
- Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. 5ªed. Australia: Mc-Graw Hill Education; 2017.
- Jeukendrup A, Gleeson M. Nutrición Deportiva. Madrid: Ediciones Tutor SA; 2019.

### WEBS DE REFERENCIA:

- <https://www.ais.gov.au/>
- <https://www.seend.es/>

### OTRAS FUENTES DE CONSULTA: