

Nutrición aplicada a la actividad física y el deporte

Datos generales

- **Descripción:** La asignatura propone al alumnado el estudio de la nutrición humana y la alimentación equilibrada. Se hace un análisis en profundidad de los diferentes nutrientes y su aportación a la dieta del deportista para que influyan positivamente en su rendimiento y su salud.
- **Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OBLIGATORIA
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Parcialmente (30%)
- **Curso:** 3º
- **Duración:** Semestral (1º)
- **Profesorado:** Dra. ANNA GILS CONTRERAS

Competencias

Competencias básicas:

CB1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Competencias transversales:

B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y con responsabilidad compartida.

B6. Comunicar información, ideas, problemas y soluciones de manera clara y efectiva en público o EN ámbitos técnicos concretos.

Competencias nucleares:

C3. Gestionar la información y el conocimiento.

C4. Expresarse correctamente de forma oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV.

Competencias específicas:

A2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

A4. Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

Resultados de aprendizaje

- Saber difundir hábitos saludables mediante una correcta alimentación.
- Conocer y saber aplicar los diferentes métodos de valoración de la composición corporal.
- Dominar los principios y saber aplicarlos a dietas para deportes y dietas para la salud.

Contenidos

1. Necesidades nutricionales.
2. Valoración de la composición corporal.
3. Aparato digestivo: anatomía y fisiología de la digestión.
4. Fundamentos de la nutrición.
 - 4.1. Los nutrientes: macronutrientes y micronutrientes.
 - 4.2. Los grupos de alimentos.
5. Dietética.
6. Dietética deportiva.
7. Trastornos alimentarios.
 - 7.1. Patologías por exceso.
 - 7.2. Patologías por defecto.
8. Agentes ergogénicos y sustancias dopantes.

Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	35	0	35
Clases prácticas	15	25	40
Seminarios (resolución de problemas, análisis de artículos...)	7	25	32
Prueba de evaluación (teórica)	3	40	43
Total	60	90	150

Metodologías docentes
Clases magistrales
Resolución de casos prácticos (grupos reducidos)
Trabajo individual
Evaluación

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

Evaluación y calificación

Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
Examen	A2, A4 CB1, CB4 C3 B6	Examen tipo Test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,33 puntos) y/o preguntas abiertas o caso práctico.	50

Cuestionarios sobre lecturas obligatorias	A2, A4 CB1, CB4 C3 B6	Examen tipo Test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,33 puntos). También puede haber alguna pregunta abierta.	10
Seminarios / Prácticas	A2, A4 CB3 C3, C4 B5	Prácticas y / o resolución de casos prácticos. A determinar durante el curso.	40

Calificación

Evaluación continua.

- Condiciones generales.
 - Se requiere la asistencia a un 80% de las sesiones prácticas. Si el alumnado supera el 20% de faltas permitidas (las ausencias justificadas por actividades deportivas, visitas médicas, etc. se incluyen en este 20%), no tendrá derecho a ser evaluado con los criterios de evaluación única y pasará a ser evaluado directamente a la evaluación final.
 - Entregar las pruebas de evaluación en las condiciones y plazos establecidos.
- Situaciones excepcionales.
 - En relación con la asistencia: el alumnado asiste, pero no puede hacer las clases prácticas por causas justificadas (lesión, malestar...). Si se considera imprescindible la evaluación de la práctica, porque se trata de una actividad de evaluación, se valorará la posibilidad de sustituirla por otra prueba mediante la que consiga acercarse al máximo a los objetivos formativos fijados (corrección, dirección, progresión de enseñanza, prueba oral, etc.).
 - Situaciones excepcionales en relación con la asistencia: el alumnado asiste pero no puede hacer las clases prácticas por causas justificadas (lesión, malestar...). Si se considera imprescindible la evaluación de la práctica, porque se trata de una actividad de evaluación, se valorará la posibilidad de sustituirla por otra prueba mediante la que consiga acercarse al máximo a los objetivos formativos fijados (corrección, dirección, progresión de enseñanza, prueba oral, etc.).
- Calificación final de la asignatura.
- El alumnado que haya respetado los criterios establecidos en la evaluación continua deberá aprobar cada una de las partes de la evaluación detalladas a continuación (nota igual o superior a 5,0) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.
 - Examen (50%).
 - Cuestionarios sobre lecturas obligatorias (10%).
 - Prácticas o casos prácticos (40%).

Evaluación final.

- El alumnado que ha respetado los criterios de evaluación continua:
 - Si ha suspendido alguna de las siguientes partes: examen, cuestionarios, lecturas obligatorias y documentos de prácticas. Sólo se examinará de las partes suspendidas mediante un examen tipo test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,33 puntos) y/o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10).
- El alumnado que no ha respetado los criterios de evaluación continua u opta directamente por la evaluación final realizará las siguientes actividades de evaluación:
 - Examen tipo test formado por tres partes: temas teóricos 50%, lecturas obligatorias 10% y prácticas 40%. El examen consta de preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,33 puntos, y/o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10).
- En todos los casos, se deben aprobar cada una de las partes (temas teóricos 50%, lecturas obligatorias 10%, prácticas 40%), (nota igual o superior a 5,0) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.

Criterios específicos de la nota «No Presentado»:

Se considerará un alumno no presentado aquel que haya realizado menos del 50% de las actividades de evaluación continua o no se ha presentado a la evaluación final o a la evaluación única.

Bibliografia

- Arasa Gil, M. (2005). *Manual de nutrición Deportiva*. Paidotribo.
- Barbany, J. R. (2002). *Alimentación para el deporte y la salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Brouns, F. (2001). *Necesidades nutricionales de los atletas*. Barcelona: Paidotribo.
- Burke, S. (2009). *Nutrición en el deporte. Aspectos prácticos*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Heyward, V. H. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. USA: Human Kinetics (9th Edition).
- Jeukendrup, A. y Gleeson, M. (2004). *Sport Nutrition - An Introduction to Energy*. Champaign, IL.:Human Kinetics.
- McLaren, D. (2007). *Nutrition and Sport*. UK: Churchill Livingstone Elsevier.
- Williams, M. H. (2009). *Nutrition for Health, Fitness & Sport (9th)*. Boston: McGraw-Hill.
- Wilmore, J. H. y Costill, D. L. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Gil, A. (2010). *Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición (2ª Ed)*. Panamericana.

Asignaturas recomendadas

- Teoría del entrenamiento 1.
- Teoría del entrenamiento 2.
- Fisiología del ejercicio 1.
- Fisiología del ejercicio 2.
- Prescripción del ejercicio físico para la salud.