

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Datos generales

- **Descripción:** La asignatura propone al alumnado el estudio de la nutrición humana y la dieta equilibrada relacionada con la actividad física. Por este motivo, se realiza un análisis en profundidad de los diferentes nutrientes y su aporte a la dieta de las personas que realizan actividad física con el fin de influir positivamente en su recuperación y salud.
- **Créditos ECTS:** 3 CRÉDITOS OPTATIVOS
- **Idioma principal de las clases:** catalán / español
- **El idioma inglés se utiliza oralmente en la asignatura:** Nada (0%)
- **Los documentos se utilizan en inglés:** Competencia básica (10%)
- **Duración:** SEMESTRAL
- **Curso:** 3º
- **Profesorado:** Dr. Abraham Batalla Gavalda

Competencias

Competencias específicas:

- A2-Explicar los cambios fisiológicos y estructurales que pueden producirse como consecuencia de la aplicación de la fisioterapia.
- A3-Discutir los factores que influyen en el crecimiento y desarrollo humano a lo largo de la vida.

Resultados del aprendizaje

1. Definir e identificar las necesidades de la población, en relación con el proceso de adaptación al envejecimiento.
2. Diseñar un plan de intervención para promover el envejecimiento activo.
3. Exponer en público el diseño de un programa para promover el envejecimiento activo.
4. Producir un texto oral adecuado a la situación comunicativa.
5. Diferenciar entre diferentes tipos de patología deportiva. Enumerar y razonar el tratamiento de la fisioterapia en patología deportiva.
6. Poner en práctica de forma disciplinada los enfoques, métodos y experiencias propuestas por el profesor.
7. Participar activamente y compartir información, conocimientos y experiencias. Actuar de manera constructiva para lidiar con los conflictos del equipo.
8. Ser consciente de la importancia de preservar la confidencialidad de toda la información personal relacionada con el usuario.
9. Conocer las características y funciones del sistema hormonal, así como la implicación en la termorregulación.
10. Realizar el trabajo previsto con los criterios de calidad dados para ello.
11. Participar activamente y compartir información, conocimientos y experiencias.
12. Ser capaz de obtener, utilizar e interpretar información científica de fuentes bibliográficas.

13. Extraer el sentido general de los textos que contienen información no rutinaria dentro de un alcance conocido.
14. Evaluar críticamente la información y sus fuentes e incorporarla a su propia base de conocimiento y su sistema de valores.

Contenido

1. Revisar conocimientos previos:
 - a. Digestión.
 - b. Macronutrientes i Micronutrientes.
 - c. Macronutrientes: Glucosa, Lípidos y Proteínas.
 - d. Micronutrientes: Vitaminas y Minerales.
 - e. Agua
2. Grupos de alimentos.
3. Alimentación saludable.
4. Equilibrio energético.
5. Análisis deportivo: características, necesidades e individualización.
 - a. Provisión deportiva. Análisis y necesidades.
 - b. Situación deportiva. Análisis y necesidades.
 - c. Deportes de lucha libre. Análisis y necesidades.
6. Recuperación del deportista: proteínas.
7. Alimentos para la recuperación de la fatiga
8. Nutrición en personas mayores. Patologías y aplicación de conceptos nutritivos.

Actividades

Tipo de actividad	Horas con el profesor	Horas sin profesor	Total
Clases	17	15	32
Presentaciones de los estudiantes	10	10	20
Trabajo individual	0	10	10
Prueba de evaluación	3	10	13
Total	30	45	75

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter indicativo, considerando la heterogeneidad de los estudiantes.

La asistencia a clase no es obligatoria.

Evaluación y cualificación

Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
A1 Presentación oral	A2 A3	El alumnado tendrá que presentar el trabajo en grupo de forma oral delante del resto de compañeros.	10%
A2 Trabajo teórico-práctico.	A2	Desarrollo de un proyecto de investigación grupal.	30%
A2 Examen escrito	A2 A3	Examen de contenidos teóricos tipo test con cuatro posibilidades de respuesta que evalúa los contenidos desarrollados en las clases teóricas y prácticas. Solo una respuesta es verdadera y cada error resta 0.33. Las preguntas en blanco no suman ni restan.	60%

Calificación

EVALUACIÓN CONTINUA

(A.1 + A.2 + A.3): C al aprobar cada una de las partes (nota igual o superior a 5 sobre 10) con el fin de poder promediar y así aprobar la asignatura. Si el alumnado suspende alguna parte de la evaluación continua podrá presentarse únicamente de esta parte a la evaluación final. La nota obtenida del trabajo escrito será la misma para todo el grupo, y la nota obtenida en la presentación oral será individual. Si se suspende el apartado de presentación oral, el alumno deberá recogerla presentación completa del trabajo y no solo su parte proporcional del trabajo.

- Presentación oral (10%)
- Trabajo teórico-práctico (30%)
- Examen escrito (60%)

EVALUACIÓN FINAL

- El alumno que no haya superado ninguna de las partes de la asignatura deberá someterse a la evaluación final de la parte suspendida, o si es el caso de todo. Cada parte debe aprobarse por separado.

-El alumno que NO quiera hacer la evaluación continua, tiene la posibilidad de realizar un único examen final (con las mismas características que la evaluación continua), que representará el 100% de la nota. El hecho de no presentar las tareas de evaluación continua en la fecha establecida indicará que el alumno quiere realizar la evaluación final. Será imprescindible obtener una nota final mínima de 5 sobre 10 para aprobar la asignatura.

Crterios específicos de la nota No presentado:

Se considerará que un estudiante no presentado ha completado menos del 50% de las actividades de evaluación continua o no ha sido sometido a la evaluación final o a la evaluación única.

Bibliografía

- Burke S. (2009). Nutrición en el deporte. Aspectos prácticos. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Heyward VH. (2014). Evaluación avanzada de la aptitud física y prescripción de ejercicio. USA: Human Kinetics (9ª Edición).
- Barbany JR. (2002). Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona: Martínez Roca.
- Gil A. (2010). Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición (2a Ed). Panamericana.
- Arasa Gil M (2005). Manual de nutrición Deportiva. Paidotribo.

Asignaturas recomendadas

- Anatomía I
- Anatomía II
- Fisiología I
- Fisiología II