

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Datos generales

- **Descripción:** La asignatura propone al alumnado el estudio de la nutrición humana y la alimentación equilibrada relacionada con la actividad física. Por esta razón, se realiza un análisis en profundidad de los diferentes nutrientes y su aportación a la dieta de las personas que realizan actividad física para influir positivamente en su recuperación y salud.
- **Créditos ECTS:** 3 OPTATIVA
- **Idioma principal de les classes:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Competencia Básica (10%)
- **Duración:** SEMESTRAL
- **Curso:** 3º
- **Profesora:** Dra. Anna Gils Contreras

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 sobre el crecimiento y desarrollo humano a lo largo de toda la vida.

Resultados de aprendizaje

1. Definir e identificar las necesidades de la población en las distintas etapas de la vida y según el deporte practicado.
2. Producir un texto oral adecuado adaptado a la población diana.
3. Diferenciar entre los distintos tipos de patología deportiva.
4. Poner en práctica de forma disciplinada los enfoques, métodos y experiencias que le propone el profesor.
5. Participar de forma activa y compartir información, conocimientos y experiencias. Actuar constructivamente para afrontar los conflictos del equipo.
6. Ser conscientes de la importancia de preservar la confidencialidad de toda la información personal relacionada con el usuario.
7. Conocer las características y funciones de sistema hormonal, así como su implicación en la termorregulación.
8. Realizar el trabajo previsto con los criterios de calidad dados para ello.
9. Participar de forma activa y comparte información, conocimientos y experiencias.
10. Ser capaz de obtener, utilizar e interpretar la información científica a partir de las fuentes bibliográficas.
11. Extraer el sentido general de los textos que contienen información no rutinaria dentro de un ámbito conocido.
12. Evaluar críticamente la información y sus fuentes y la incorpora a la propia base de conocimientos ya su sistema de valores.

Contenidos

1. Anatomía y fisiología de la digestión y bases de la nutrición
 - a. La digestión.
 - b. Macronutrientes y Micronutrientes.
 - c. Macronutrientes: Glúcidos, Lípidos y Proteínas.
 - d. Micronutrientes: Vitaminas y Minerales.
 - e. Agua
2. Los grupos de alimentos.
3. Alimentación saludable.
4. Equilibrio energético.
5. Análisis del deporte: características, necesidades e individualización.
 - a. Deportes de prestación. Análisis y necesidades.
 - b. Deportes de situación. Análisis y necesidades.
 - c. Deportes de Lucha. Análisis y necesidades.
6. Recuperación del deportista
7. Alimentación para la recuperación de la fatiga.
8. Nutrición en la tercera edad. Patologías y aplicación de conceptos nutritivos.

Actividades

Tipos de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Clases magistrales	17	15	32
Presentaciones alumnos	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 orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

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 deberá presentar el trabajo en grupo de forma oral frente al resto de compañeros.	10%
A2 Trabajo teórico-práctico	A2	Elaboración de un trabajo de investigación en grupo.	30%
A2 Examen escrito	A2 A3	Examen de contenidos teóricos tipo test (con cuatro posibilidades de respuesta y sólo 1 verdadera; las preguntas en blanco ni suman ni restan.) y/o preguntas cortas que evalúan los contenidos desarrollados en las clases teórico-prácticas.	60%

Calificación

EVALUACIÓN CONTINUA

(A.1 + A.2 + A.3): Es necesario aprobar cada una de las partes (nota igual o mayor a 5 sobre 10) para poder promediar y así aprobar la asignatura. Si el alumnado suspende alguna parte de la evaluación continua puede presentarse sólo de esta parte a la evaluación final. La nota que se obtenga del trabajo escrito será igual para todo el grupo, siendo la nota obtenida en la presentación oral individual. Si se suspende el apartado de presentación oral, el alumno deberá recuperar la presentación completa del trabajo y no sólo de su parte proporcional del trabajo.

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

EVALUACIÓN FINAL

El alumnado que ha respetado los criterios de evaluación continuada:

- El estudiante que no haya aprobado alguna de las partes de la asignatura debe presentarse a la evaluación final de la parte suspendida. Es necesario aprobar cada parte por separado. Nota máxima que se puede obtener, un 10.

El alumnado que **NO ha respetado los criterios de evaluación continua** u opte directamente por la **evaluación final o única**:

Se evaluará de las 3 partes:

- El examen consta de preguntas tipo test en las que habrá 4 posibles respuestas, sólo 1 correcta (la pregunta no contestada ni suma ni resta) y/o preguntas cortas. (60%)
- Entregar el trabajo por escrito en la fecha establecida. (30%)
- Realizar la presentación oral después del examen teórico. (10%)

Criterios específicos de la nota No Presentado:

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

Bibliografía

- González-Gross, M. (2021). *Nutrición deportiva: Desde la fisiología a la práctica*. Editorial Médica Panamericana.
- Heyward, V. H. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (9th ed.). Human Kinetics.
- Gil, A. (2010). *Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición* (2^a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Burke, S. (2009). *Nutrición en el deporte: Aspectos prácticos*. Editorial Médica Panamericana.
- Barbany, J. R. (2002). *Alimentación para el deporte y la salud*. Martínez Roca.
- Arasa Gil, M. (2005). *Manual de nutrición deportiva*. Paidotribo.

Asignaturas recomendadas

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