

## 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%)
- **Duración:** Semestral (1º)
- **Curso:** 3º
- **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

1. Saber difundir hábitos saludables mediante una correcta alimentación y nutrición.
2. Conocer y saber aplicar los diferentes métodos de valoración de la composición corporal.
3. Dominar los principios de la nutrición y saber aplicarlos a recomendaciones para deportistas y para la prevención de 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. Alteraciones metabólicas, energéticas, nutricionales y trastornos de la conducta alimentaria.
  - 7.1. Patologías por exceso.
  - 7.2. Patologías por defecto.
  - 7.3. Trastornos de la conducta alimentaria.
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
Elaboración de trabajos	7	25	32
Prueba de evaluación (teórica)	3	40	43
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### 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 0,25, la respuesta en blanco no resta) 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 0,25, la respuesta en blanco no resta) y/o preguntas abiertas.	10
Seminarios / Prácticas	A2, A4 CB3 C3, C4 B5	Prácticas y/o trabajos A determinar durante el curso.	40

### ***Evaluación acreditativa de los aprendizajes***

#### **Evaluación continua.**

##### **Condiciones generales:**

1. 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 ese 20%), **NO tendrá derecho a ser evaluado con los criterios de evaluación continua** y pasará a ser evaluado directamente en la evaluación final.
2. Se entregarán las pruebas de evaluación en las condiciones y plazos establecidos.
3. Los exámenes serán durante la semana de evaluación continua y final. Las prácticas y trabajos se entregan en la fecha fijada al inicio de curso, entre noviembre y diciembre (siempre y cuándo se haya asistido al menos al 80% de las prácticas y las faltas estén justificadas) y el cuestionario de lecturas obligatorias se realiza en diciembre.

##### *Situaciones excepcionales:*

Situaciones excepcionales en relación con la asistencia: el alumno asiste, pero **no puede realizar 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 la enseñanza, prueba oral, etc).

##### **Calificación final de la asignatura:**

El alumnado que haya respetado los criterios establecidos en la evaluación continua deberá aprobar el examen (50%) y la parte práctica/trabajos (40%) con una nota mínima de un 5 y el cuestionario de lecturas obligatorias (10%) con una nota mínima de un 4 para poder aprobar la asignatura y promediar con las otras partes.

- Examen (50%)
- Prácticas y trabajos (40%)
- Cuestionarios sobre lecturas obligatorias (10%)

##### **Evaluación final:**

El alumnado que ha respetado los criterios de evaluación continua, pero ha suspendido alguna de las partes:

- Se presentará al examen **sólo de la parte o partes suspendidas** y se examinará mediante un examen tipo test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,25, la respuesta en blanco no resta) y/o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10).
- Es necesario aprobar todas las partes para superar la asignatura y se hará media entre ellas a partir de 5/10, a excepción de la lectura obligatoria, que hará media con el resto de las partes aprobadas a partir de 4 puntos sobre 10.

El alumnado que NO ha respetado los criterios de evaluación continua realizará las siguientes actividades de evaluación:

- **Examen con 3 partes:** temas teóricos 50%, lecturas obligatorias 10% y prácticas 40%. El examen consta de preguntas tipo test con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,25 puntos, y/o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10).
- Es necesario aprobar cada una de las partes con una nota mínima de 5 para superar la asignatura y promediar entre ellas, a excepción del cuestionario de lectura obligatoria, que hará media con las otras partes a partir de 4.

**El alumnado que opta directamente por evaluación final directa o única:**

- **Examen con 3 partes:** temas teóricos 50%, lecturas obligatorias 10% y prácticas 40%. El examen consta de preguntas tipo test con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,25 puntos, y/o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10).
- Es necesario aprobar cada una de las partes con una nota mínima de 5 para superar la asignatura y promediar entre ellas, a excepción del cuestionario de lectura obligatoria, que hará media con las otras partes a partir de 4.

**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.

## Referencias Bibliográficas

---

- Arasa Gil, M. (2005). *Manual de nutrición deportiva*. Paidotribo.
- Barbany, J. R. (2002). *Alimentación para el deporte y la salud*. Martínez Roca.
- Brouns, F. (2001). *Necesidades nutricionales de los atletas*. Paidotribo.
- Burke, S. (2009). *Nutrición en el deporte: Aspectos prácticos*. Editorial Médica Panamericana.
- Esparza-Ros, F. (2023). *Antropometría: Fundamentos para la aplicación e interpretación*. Aula Magna. McGraw-Hill Interamericana de España.
- Gil, A. (2024). *Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición* (4ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- 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.
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2004). *Sport nutrition: An introduction to energy*. Human Kinetics.
- McLaren, D. (2007). *Nutrition and sport*. Churchill Livingstone Elsevier.
- Williams, M. H. (2009). *Nutrition for health, fitness & sport* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo.

### Asignaturas recomendadas

---

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