

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	44203
Nombre	Nutrición deportiva
Ciclo	Máster
Créditos ECTS	7.0
Curso académico	2022 - 2023

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
2194 - M.U. en Nutrición Personalizada y Comunitaria	Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación	1	Primer cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Caracter
2194 - M.U. en Nutrición Personalizada y Comunitaria	2 - Nutrición deportiva	Obligatoria

Coordinación

Nombre	Departamento
SORIANO DEL CASTILLO, JOSE MIGUEL	265 - Medicina Prev. y Salud Púb., CC. Aliment, Toxic.y Med. Legal

RESUMEN

El alumno conocerá y aplicará las medidas realizadas en cineantropometría y de la composición corporal, y las técnicas necesarias para realizar una evaluación global del deportista; incluyendo pruebas de esfuerzo, flexibilidad, resistencia, velocidad, evaluación nutricional y detección de trastornos del comportamiento alimentario. Se ahondará en las ayudas ergogénicas utilizadas habitualmente en el ámbito deportivo, y se estudiará la hidratación y los efectos que causan la deshidratación deportiva, junto con un repaso general de bebidas deportivas, funcionales y energéticas.

CONOCIMIENTOS PREVIOS



Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

No procede

COMPETENCIAS

2194 - M.U. en Nutrición Personalizada y Comunitaria

- Que los/las estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- Que los/las estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- Que los/las estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- Que los/las estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo
- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- Ser capaces de obtener y de seleccionar la información y las fuentes relevantes para la resolución de problemas, elaboración de estrategias y asesoramiento a clientes.
- Contemplar en conjunto y tener en cuenta los distintos aspectos y las implicaciones en los distintos aspectos de las decisiones y opciones adoptadas, sabiendo elegir o aconsejar las más convenientes dentro de la ética, la legalidad y los valores de la convivencia social.
- Saber trabajar en equipos multidisciplinares reproduciendo contextos reales y aportando y coordinando los propios conocimientos con los de otras ramas e intervinientes.
- Proyectar sobre problemas concretos sus conocimientos y saber resumir y extraer los argumentos y las conclusiones más relevantes para su resolución.
- Planificar, ordenar y encauzar actividades de manera que se eviten en lo posible los imprevistos, se prevean y minimicen los eventuales problemas y se anticipen sus soluciones.
- Elaborar y manejar los escritos, informes y procedimientos de actuación más idóneos para los problemas suscitados y utilizando un lenguaje no sexista.



- Utilizar las distintas técnicas de exposición oral, escrita, presentaciones, paneles, etc., para comunicar sus conocimientos, propuestas y posiciones y teniendo en cuenta un lenguaje integrador e igualitario.
- Estudiar puntos anatómicos, proporcionalidad y composición corporal en el marco de la cineantropometría y la antropometría.
- Planificar estrategias de intervención para hidratar.
- Planificar por disciplinas deportivas las estrategias de intervención dietética.
- Conocer las diferentes ayudas ergogénicas.
- Adquirir el conocimiento que permita actuar en respeto a los derechos fundamentales y a los principios de igualdad.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Conocer las herramientas, técnicas y procedimientos estandarizados para la medida de la composición corporal.
- Saber aplicar la programación y la periodización del entrenamiento deportivo.
- Conocer y valorar las ayudas ergogénicas.
- Saber aplicar las técnicas de hidratación deportiva, así como los diferentes tipos de bebidas aplicadas en deporte.
- Realizar planificaciones dietéticas de acuerdo al tipo de deporte.
- Conocer estrategias de coaching aplicada al deportista.
- Abordar posibles lesiones y trastornos del comportamiento alimentario deportivo.

Interpretar las pruebas de esfuerzo.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

2. Nutrición Deportiva

Cineantropometría y composición corporal

Pruebas de esfuerzo: Diseño e interpretación

Ayudas mecánicas, psicológicas, fisiológicas y fitoterapéuticas: Un enfoque ergogénico

Ayudas farmacológicas usadas en deporte

¿Hay ayudas ergogénicas nutricionales útiles?

Planificación y programación del ejercicio

Tests para la evaluación de la resistencia muscular y cardiorrespiratoria: teoría y práctica

Tests para la evaluación de la fuerza y velocidad: teoría y práctica

Hidratación y deshidratación en el deporte

Bebidas deportivas, funcionales y energéticas

Planificación dietética para deportes aerobios, anaerobios y mixtos

Trastornos del comportamiento alimentario en el deporte

**VOLUMEN DE TRABAJO**

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	18,00	100
Prácticas en aula	15,00	100
Otras actividades	8,00	100
Seminarios	6,00	100
Tutorías regladas	6,00	100
Prácticas en aula informática	4,00	100
Asistencia a eventos y actividades externas	6,00	0
Elaboración de trabajos individuales	6,00	0
Estudio y trabajo autónomo	26,00	0
Preparación de clases de teoría	32,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	48,00	0
TOTAL	175,00	

METODOLOGÍA DOCENTE

- Clases teóricas lección magistral participativa
- Resolución de casos prácticos y casos clínicos
- Seminarios
- Desarrollo de proyectos
- Valoración de proyectos
- Visita a empresas y ONGDs
- Debate o discusión dirigida
- Conferencia de expertos
- Grupo de trabajo
- Además, se procederá a relacionar los contenidos del módulo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Con ello se pretende proporcionar al estudiantado conocimientos, habilidades y motivación para comprender y abordar dichos ODS, a la vez que se promueve la reflexión y la crítica.



EVALUACIÓN

- Examen teoría
- Examen práctico
- Trabajo en grupo
- Asistencia y participación

REFERENCIAS

Básicas

- Rodríguez, V.M.; Urdampilleta, A. Nutrición y dietética para la actividad física y el deporte. Ed. Netbiblo. 2014
- Burke, L. Nutrición en el Deporte. Editorial Médica Panamericana. 2010
- Cabañas, M.D.; Esparza, F. Compendio de cineantropometría. CTO editorial. 2009
- Bernardot, D.; Nutrición deportiva avanzada. Editorial Tutor. 2007
- Villa J.G.; Córdoba, A.; González, J.; Garrido, G. Nutrición del deportista. Editorial Gymnos. 2000.
- González, J.; Sánchez, P.; Mataix, J. Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Editorial Díaz de Santos. 2006.

Complementarias

- González, J.C. Ayudas ergogénicas y nutricionales. Editorial Paidotribo. 2006
- Gallego, J.G.; Villa, J.G. Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Editorial Síntesis. 1998.