

Guía Docente

DATOS GENERALES

| | |
|------------------------------------|--|
| Facultad | Facultad de ciencias de la salud |
| Titulación | Máster en Nutrición y dietética para la práctica deportiva |
| Plan de estudios | 2019 |
| Asignatura | Dietética deportiva |
| Créditos ECTS | 3 |
| Carácter | Complemento Formativo |
| Curso | Primero |
| Período de impartición | Primer trimestre |
| Lengua en la que se imparte | Castellano |
| Prerrequisitos | No se prevén requisitos previos; por tanto, los requisitos serán los propios del título. |

DATOS DEL PROFESORADO

| | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|---|
| Profesor Coordinador | Dra. Nuria Giménez-Blasi | | |
| Área | Nutrición deportiva | Facultad | Ciencias de la salud |
| Correo electrónico | nuria.gimenez@ui1.es | Perfil profesional 2.0 | https://orcid.org/0000-0002-8996-7773 |

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional

La asignatura Dietética Deportiva se oferta en el Máster en Nutrición y Dietética para la práctica deportiva como asignatura complementaria, y está dirigida a aquellos alumnos que acceden desde titulaciones donde la nutrición no es la materia principal y no han cursado asignaturas relacionadas.

Esta asignatura ofrece la posibilidad de formar a alumnos del tipo entrenadores personales y de fitness, deportistas de alta competición o incluso de deportes base con niños y adolescentes, en nutrición básica. La nutrición es clave cuando se requiere conseguir el máximo rendimiento de un deportista, pero además contribuye al mantenimiento de la salud en deportistas aficionados o en niños y adolescentes en edad escolar.

Actualmente, no hay duda de que lo que un atleta ingiere afecta a su salud, a su composición corporal, a la utilización de energía durante el ejercicio físico, al tiempo de recuperación tras el ejercicio y también, al éxito deportivo. No obstante, cada vez es más fácil acceder a diferentes fuentes de información, y no siempre son las más adecuadas. Muchos deportistas amateurs o profesionales siguen pautas nutricionales que pueden perjudicar a su rendimiento y a su salud, debido a la desinformación o a seguir pautas nutricionales no basadas en la evidencia científica.

Dietética Deportiva permite conocer los últimos hallazgos en nutrición, hidratación y suplementación en el deportista, siempre desde el rigor científico.

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura

- CU-03: Utilizar la expresión oral y escrita de forma adecuada en contextos personales y profesionales.
- CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para poner en marcha procesos de trabajo ajustados a las necesidades de la sociedad actual.
- CU-16: Saber transmitir un informe técnico de la especialidad.
- CG-04: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- CG-05: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
- CG-06: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- CB-05: Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- CE-02: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- CE-11: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
- CE-25: Adquirir un compromiso ético profesional de respeto a la dignidad humana, a los derechos y libertades fundamentales de todas las personas, y a la igualdad de hombres y mujeres.
- CMN-03: Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético nutricional.
- CMN-04: Identificar las bases de una alimentación saludable.
- CMN-05: Promover el acceso al ámbito de la nutrición y la dietética de mujeres y hombres en condiciones de igualdad efectiva.

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • CMN-06: Integrar a las personas con discapacidad en el ámbito de la nutrición humana y la dietética. |
| Resultados de aprendizaje de la asignatura | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las bases del equilibrio nutricional y su regulación, así como la metodología para la estimación de las necesidades nutricionales. • Conocer los requerimientos nutricionales en diferentes actividades deportivas, acorde con el estado fisiológico y las necesidades individuales del deportista. • Conocer las diferentes exigencias nutricionales dependiendo del tipo del ejercicio físico que realice el deportista. |

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

| | |
|---|---|
| Breve descripción de la asignatura | <p>Esta asignatura sentará las bases de las necesidades nutricionales específicas del deportista. La nutrición es clave cuando se quiere conseguir el máximo rendimiento de un deportista, pero además contribuye al mantenimiento de la salud en deportistas aficionados o en niños y adolescentes en edad escolar. Actualmente, no hay duda de que lo que un atleta ingiere afecta a su salud, a su composición corporal, a la utilización de energía durante el ejercicio físico, al tiempo de recuperación tras el ejercicio y también, al éxito deportivo. Esta asignatura sentará las bases de la nutrición y dietética, la hidratación y suplementación en el deportista, desde el rigor científico.</p> |
| Contenidos | <p>Unidad didáctica 1. Sistemas de energía en ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medidas de energía • Transferencia y liberación de energía a partir de los hidratos de carbono, grasas y proteínas. • Interrelación entre el metabolismo de hidratos de carbono, grasas y proteínas. • Transferencia de energía en reposo y durante el ejercicio (en movimiento). • Medidas del gasto energético. <p>Unidad didáctica 2. Nutrición y dietética aplicada a diferentes deportes en distintas poblaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deportes continuos de larga duración. Requerimientos nutricionales y planificación nutricional en resistencia. • Deportes de velocidad y potencia. Planificación nutricional. • Deportes interválicos y de equipo. Planificación nutricional. • Deportes de fuerza. Planificación nutricional. <p>Unidad didáctica 3. Suplementos alimenticios y ayudas ergogénicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Producción y regulación de alimentos deportivos. Beneficios/problemas. • Suplementos y dopaje. • Descripción de alimentos y suplementos deportivos más comunes: bebidas deportivas, creatina, β-alanina, calostro, cafeína, etc. |

METODOLOGÍA

Actividades formativas

Se aplicarán diversas metodologías activas, destinadas a guiar al estudiante en su proceso de adquisición de conocimientos y competencias a través de múltiples actividades formativas. Las actividades propuestas incluyen preguntas a cuestiones relacionadas con la unidad correspondiente y un estudio de caso práctico de aplicación en la práctica real.

Actividades de aplicación práctica (individuales): incluye el trabajo individual en la resolución de problemas a través de estudios científicos actuales y de los contenidos de las unidades didácticas.

Actividades de descubrimiento inducido (Estudios de caso): Presentación de un caso práctico o situación motivadora que introduzca de manera atractiva y sugerente en una parcela de conocimiento, se plantea una posibilidad que pueda darse en la realidad en torno al tipo de conocimientos propios de la Unidad didáctica. La presentación del caso al alumnado se asocia como una serie de preguntas relacionadas directamente con la unidad de estudio.

EVALUACIÓN

Es indispensable superar los complementos formativos en el primer trimestre.

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

- **Opción 1. Evaluación continua**

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **Seguimiento de la Evaluación continua** (EC) y podrán obtener el **100%** de la calificación final a través de las **3 actividades** que se plantean en la Evaluación continua. Cada una de las actividades tendrá un porcentaje equitativo de la nota indicado en la propia actividad, y se exige un 4 al menos en cada una de ellas para poder superar la asignatura.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de Evaluación continua siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **Prueba de evaluación de competencias** (PEC) que supondrá el **100%** de la nota.

La PEC se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la Prueba de evaluación de competencias siempre y cuando se alcance una calificación mínima de un 5 en la PEC.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria, tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá, en la realización de una **Prueba de evaluación de competencias extraordinaria** que supondrá el **100%** de la calificación final. El enunciado de esta prueba se pondrá a disposición de los alumnos que no hayan superado la convocatoria ordinaria el día en que se publiquen las calificaciones de la PEC de convocatoria ordinaria y deberán entregarla en los primeros días del segundo trimestre en la fecha que se indique en la temporalización del aula. Al igual que en la convocatoria ordinaria se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

Sistema evaluativo

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

| | |
|---|--|
| <p>Bibliografía básica</p> | <p>McArdle W, Katch F & Katch V. <i>Exercise physiology. Nutrition, energy and human performance</i> (8ª ed.). 2015. Baltimore: Wolters Kluwer Health.</p> <p>Este manual de fisiología del ejercicio integra conceptos básicos e información científica relevante para proporcionar una base para la comprensión de la nutrición, la transferencia de energía y el entrenamiento físico. Esta edición continúa proporcionando una excelente cobertura de la fisiología del ejercicio, uniendo los temas de acondicionamiento físico, nutrición deportiva, composición corporal y control de peso.</p> <p>Burke L. <i>Practical Sports Nutrition</i>.2010; United States: Human Kinetics.</p> <p>Este libro proporciona consejos detallados y específicos para el deporte que le permiten acercarse a atletas y equipos individuales con una comprensión de su deporte y necesidades nutricionales únicas. La autora hace referencia a una variedad de deportes populares-ciclismo de carretera, natación, sprint, carrera de larga distancia, y muchos otros. Cada capítulo ofrece una revisión completa de la competición, entrenamiento, fisiología, estilo de vida y cultura, encuestas dietéticas, alimentos deportivos y suplementos, todo ello adaptado al deporte específico. También se incluyen discusiones de los problemas y desafíos que surgen en cada deporte que proporcionan ejemplos útiles de cómo abordar con éxito los problemas específicos del deporte.</p> |
| <p>Bibliografía complementaria</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Romijn JA, Coyle EF, Sidossis LS, Gastaldelli A, Horowitz JF, Endert E, et al. Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. <i>The American Journal of Physiology</i>. 1993;265(3 Pt 1):E380-91. 2. Nelson DL, Cox MM. <i>Lehninger Principles of Biochemistry</i>. 6.ª ed.: Worth Publ. Inc.; 2012. 3. Jeukendrup A. Carbohydrate and exercise performance: the role of multiple transportable carbohydrates. <i>Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care</i>. 2010;13(4):452-7. 4. Urdampilleta Otegi A, Rodríguez-Rivera V. <i>Nutrición y dietética para la actividad física y el deporte</i>. España: Netbiblo; 2013. 5. Burke L. Practical Issues in Evidence-Based Use of Performance Supplements: Supplement Interactions, Repeated Use and Individual Responses. <i>Sports Med</i>. 2017;47(supl. 1):79-100 |
| <p>Otros recursos</p> | <p>Academy of Nutrition and Dietetics: La Academia Americana de Nutrición y Dietética trabaja para mejorar la salud y promover la profesión de dietética a través de la investigación, la educación y la promoción.</p> <p>http://www.eatright.org/</p> <p>American College of Sports Medicine: El Colegio Americano de Medicina del Deporte se dedica a avanzar e integrar la investigación científica para proporcionar aplicaciones educativas y prácticas de la ciencia del ejercicio y la medicina deportiva</p> <p>http://www.acsm.org/</p> |

Tabla de Composición de alimentos americana: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) promueve la cooperación internacional en el desarrollo de bases de datos de nutrientes autorizadas y métodos de vanguardia para adquirir, evaluar, compilar y difundir datos de composición sobre alimentos disponibles en los Estados Unidos.

<https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/fndds-download-databases/>

Tabla de Composición de alimentos finlandesa: Fineli es la base de datos nacional de composición de alimentos en Finlandia. Es la tabla de composición de alimentos más completa de manera gratuita en Europa, financiada por el Instituto Nacional de Salud y Bienestar.

<https://fineli.fi/fineli/en/index>

La **Academia Española de Nutrición y Dietética** representa los intereses científicos de la nutrición humana y dietética en este país, creando una institución que permite obtener el máximo reconocimiento científico y público de las ciencias de la nutrición humana, dietética y alimentación en el Estado Español.

<http://www.academianutricionydietetica.org/>

Australian Sports Commission (ASC): El ASC es reconocido como líder mundial en el desarrollo de deportes de alto rendimiento y la participación deportiva.

<https://www.sportaus.gov.au/>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria: La SENC actualiza las guías alimentarias para la población española.

<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>