

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	Juan Marcelo Fernández		
Área		Facultad	Ciencias de la salud
Correo electrónico	juanmarcelo.fernandez@ui1.es	Perfil profesional 2.0	Perfil LinkedIn

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia	Esta asignatura es un complemento formativo por lo que no se asigna a ninguna materia
Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional	<p>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.</p> <p>Esta asignatura ofrece la posibilidad de formar a alumnos en aspectos básicos de relacionados con la dietética deportiva. 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.</p> <p>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.</p> <p>El complemento formativo Dietética Deportiva permite conocer los últimos hallazgos en nutrición, hidratación y suplementación en el deportista, siempre desde el rigor científico.</p>

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • CU-03: Utilizar la expresión oral y escrita de forma adecuada en contextos personales y profesionales. • CU-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa. • CG-16: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones, resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo • CE-07: Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético Nutricional. • CE-08: Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud. • CE-10: Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades. • CE-21: Comprender y utilizar la terminología empleada en ciencias de la salud.i
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

<p>Breve descripción de la asignatura</p>	<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>
<p>Contenidos</p>	<p>Unidad didáctica 1. Sistemas de energía en ejercicio físico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Medidas de energía 2. Introducción a la transferencia y liberación de energía 3. Transferencia de energía en el organismo en reposo y durante el ejercicio <p>Unidad didáctica 2. Necesidades nutricionales, energéticas e hídricas en el deporte</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Necesidades nutricionales en el deporte 2. Hidratación y balance de electrolitos 3. Pautas dietéticas antes, durante y después del ejercicio <p>Unidad didáctica 3. Suplementos alimenticios y ayudas ergogénicas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Complemento alimenticio: definición y características 2. Producción y regulación de alimentos deportivos 3. Pros y contras asociados con los alimentos y suplementos deportivos 4. Descripción de alimentos y suplementos deportivos más comunes

METODOLOGÍA

<p>Actividades formativas</p>	<p>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:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Prueba de Evaluación de Competencias (PEC)</p> <p>En el caso de optar por la opción 2 de evaluación (PEC+ examen final), el estudiante tendrá que realizar la prueba de evaluación de competencias (PEC). Esta prueba se define como una actividad integradora a través de la cual el estudiante deberá demostrar la adquisición de competencias propuestas en la asignatura, vinculadas principalmente al «saber hacer». Para ello hará entrega de un conjunto de evidencias en respuesta a los retos propuestos en esta prueba. La entrega se realizará antes de finalizar la asignatura.</p>
<p>Temporalización</p>	<p>Primer trimestre</p>

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 **tres actividades** que se plantean en la Evaluación continua. Cada una de las actividades tendrá un porcentaje 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 evaluativo

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 en la fecha establecida en la temporalización disponible en el Aula Virtual.

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.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

McArdle W, Katch F, Katch V. Exercise physiology. Nutrition, energy and human performance. 8ª ed. Baltimore: Wolters Kluwer Health; 2015.

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.

Burke L. Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. 1ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2007.

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.

Bibliografía complementaria

Libros

- Burke L, Deakinn V. Clinical Sport Nutrition. 5ª ed. Australia: Mc Graw Gill Education; 2015.
- González Gross MM. Nutrición deportiva. Desde la fisiología a la práctica. 1ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2020.
- López-Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del ejercicio. 3ª ed. Editorial Médica Panamericana; 2006.

Artículos

- Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, et al. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc.* 2011; 43(8): 1575-1581.
- Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci.* 2011; 29 Suppl 1: S17-S27.
- Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, Cribb JP, Wells SD. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017; 14: 20.
- Jeukendrup AE. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. *J Sports Sci.* 2011; 29(1): S91-S99.
- Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. 2017; 14: 33.
- Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Dvorak J, Larson-Meyer, DE, Peeling O, Phillips SM. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med.* 2018; 52(7): 439-455
- Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.* 2016; 116(3): 501-28.

Australian Institute of Sport (AIS): El AIS es reconocido como líder mundial en el desarrollo de deportes de alto rendimiento y la participación deportiva.

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

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

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

Otros recursos

Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA): BEDCA es la base de datos nacional de composición de alimentos. Esta base de datos está construida con los estándares europeos desarrollados por la Red de Excelencia Europea EuroFIR.

<http://www.bedca.net/bdpub/index.php>

Word Anti-doping Agency (WADA): La WADA es una agencia internacional que trabaja por que todos los atletas puedan participar en un entorno deportivo libre de dopaje.

<https://www.wada-ama.org>

COMENTARIOS ADICIONALES

Si no se supera la convocatoria extraordinaria, el alumno no podrá seguir cursando el segundo y tercer trimestre del Máster en el presente curso.