

Guía Docente

DATOS GENERALES

Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Máster oficial en nutrición y dietética para la práctica deportiva
Plan de estudios	2019
Asignatura	Dietotecnia
Créditos ECTS	3
Carácter	Complemento Formativo
Curso	2023-2024
Período de impartición	Primer trimestre
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No se precisa

DATOS DEL PROFESORADO

Profesor Coordinador	Raúl López Grueso		
Área	Nutrición	Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Correo electrónico	raul.lopez.grueso@ui1.es	Perfil profesional 2.0	Researchgate

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	En esta asignatura se pretende que el alumnado, aplicando los conocimientos adquiridos, integre a la práctica dietética una aproximación sobre cómo se elaborarían dietas individualizadas en las diferentes situaciones fisiológicas y/o patológicas del individuo. En este sentido, se busca que el alumnado diferencie e identifique problemas, factores de riesgo y planteamientos dietéticos inadecuados.

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • CE-01: Conocer y comprender el objeto de estudio de la Nutrición Humana y Dietética. • CE-04: Elaborar, interpretar y manejar las tablas y bases de datos de composición de alimentos. • CE-08: Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas. • CE-09: Aplicar los conocimientos de las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica de la dietética. • CE-12: Identificar las bases de una alimentación saludable. Participar en el diseño de dieta total. • CG-04: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo. • CG-06: Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios. • CG-12: Promover y evaluar la adquisición de buenos hábitos alimenticios, perdurables y autónomos. • CG-14: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de la nutrición humana y la dietética. • CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) para poner en marcha procesos de trabajo ajustados a las necesidades de la sociedad actual. • CU-07: Valorar lo que suponen las nuevas formas de trabajo actuales, como es el teletrabajo y el trabajo en red y saber trabajar de forma colaborativa en ellas. • CU-16: Saber transmitir un informe técnico de la especialidad. • CMN-03: Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético nutricional.
Resultados de aprendizaje de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las diferentes guías alimentarias, raciones y tablas de composición de alimentos. • Manejo de herramientas dietéticas: recuerdo 24 horas, cuestionario frecuencia de consumo de alimentos, registro dietético. • Conocer los nutrientes y otros componentes de la dieta, sus funciones y utilización metabólica en el organismo.

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura	La dietotecnia es uno de los pilares fundamentales que debe adquirir el alumnado para la realización del Máster oficial en nutrición y dietética para la práctica deportiva. El objetivo de la misma es conseguir que el alumnado sea capaz de entender los procesos de las dietas personalizadas en cualquier situación fisiológica.
---	---

Contenidos

UD 1. Dieta y ejercicio físico.

- 1.1. Objetivos nutricionales en el deporte
- 1.2. Establecimiento y orientación dietética
- 1.3. Aspectos culinarios
- 1.4. Modelos de dieta: seguimiento y evaluación

UD 2. Dietas y periodización deportiva: importancia del *timing*

- 2.1. Dietas en periodo de entrenamiento
- 2.2. Dietas en precompetición
- 2.3. Dietas para el día de la competición
- 2.4. Dietas postcompetición: descanso o preparación

UD 3. Dietas en situaciones especiales

- 1.1. Deportistas en condiciones extremas
- 1.2. Deportistas en situaciones fisiológicas especiales
- 1.3. Deportistas con patologías asociadas al rendimiento deportivo

METODOLOGÍA

Actividades formativas

En esta asignatura el profesorado pretende crear un aprendizaje práctico, de búsqueda y reflexión, donde el alumno tenga que comprender los contenidos de la asignatura y no una mera memorización, de ahí la importancia en la resolución de los estudios de caso planteados durante la evaluación continua. Presentándose los contenidos secuenciados para una correcta comprensión, relación y aprendizaje significativo.

Se propondrán diferentes recursos para un aprendizaje más significativo, artículos científicos, análisis de pruebas prácticas, situaciones reales que ocasionen un conocimiento más profundo de la materia.

- **Contenidos teóricos/Texto Canónico:** La extensión de los textos proporcionados al alumnado serán proporcionales a las horas de estudio de cada unidad ya detalladas. Cada unidad didáctica incluirá una serie de recursos vinculados que faciliten el aprendizaje. Además, se propondrán una serie de actividades al final de cada unidad didáctica para que el alumno pueda autoevaluar los conocimientos que vaya adquiriendo. Finalmente se utilizará la elaboración de mapas conceptuales al final de cada unidad para que los alumnos comprendan y utilicen de forma adecuada y precisa, la terminología fisiológica y la interrelación entre diferentes conceptos.
- **Questionario:** Actividades de autoevaluación de los contenidos de la asignatura.
- **Estudio de caso:** Son actividades de descubrimiento inducido en las que el proceso de aprendizaje está basado en una pregunta o reflexión principal, cuyo objetivo es provocar la reflexión del alumno. A partir de esta pregunta, a través de la cual el alumno podrá llevar a cabo un aprendizaje contextualizado trabajando en el área virtual una situación real o simulada, se dirigirán otras preguntas asociadas que le ayudarán a plantear posibles soluciones.
- **Foros de debate:** Se busca desarrollar la capacidad analítica y crítica del

	alumnado, fomentar la actitud participativa de los alumnos mediante el planteamiento de temas controvertidos y de actualidad, que permitan el afianzamiento y la profundización de los conocimientos aprendidos durante los contenidos teóricos.
Temporalización	1º Trimestre.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo	<p>Es indispensable superar los complementos formativos en el primer trimestre.</p> <p>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).</p> <p>El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:</p>
	<p>Sistema de evaluación convocatoria ordinaria</p> <p>Opción 1. Evaluación continua</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Opción 2. Prueba de evaluación de competencias</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

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.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

- Burke L. Nutrición para el entrenamiento y la competición. En: Burke L. Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2009.
- Ibáñez J, Domínguez I, Muñoz M. Dieta y ejercicio físico. En: Muñoz N, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Pamplona: EUNSA; 2004: p. 1033-104.

Bibliografía complementaria

- Bartlett J, Hawlwey J, Morton J. Carbohydrate availability and exercise training adaptation: too much of a good thing? Eur J Sport Sci. 2015; 15(1): 3-12.
- Burke LM, Hawley JA, Jeukendrup A, Morton JP, Stellingwerff T, Maughan RJ. Toward a Common Understanding of Diet–Exercise Strategies to Manipulate Fuel Availability for Training and Competition Preparation in Endurance Sport. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2018; 28 (5): 451-463.
- Burke LM, Jeukendrup AE, Jones AM, Mooses M. Contemporary nutrition strategies to optimize performance in distance runners and race walkers. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2019; 29(2): 117-29.
- Farran A, Zamora R, Cervera P. Tablas de Composición de Alimentos del CESNID. Primera edición. Barcelona. McGraw-Hill Interamericana; 2004.
- Fernandes HS. Carbohydrate Consumption and periodization strategies applied to elite soccer players. Curr Nutr Rep. 2020; 9(4): 414-19.
- García J, Soto A, García J, Martínez B, Vilchez F. Valoración de la Ingesta. Encuestas nutricionales. En: de Luís D, Bellido A, García P, editores. Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo. Madrid: Díaz de Santos; 2010. 7989.
- Gatterer H, Dünnwald T, Turner R, Csapo R, Schobersberger W, Burtscher M, Kennedy MD. Practicing Sport in Cold Environments: Practical Recommendations to Improve Sport Performance and Reduce Negative

- Health Outcomes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021; 18(18): 9700.
- Gibson OR, James CA, Mee JA, Willmott AGB, Turner G, Hayes M et al. Heat alleviation strategies for athletic performance: a review and practitioner guidelines. *Temperature (Austin)*. 2020; 7(1): 3-36.
 - Hausswirth C, Mujika I. Recovery for performance in sport. INSEP Paris: Human Kinetics; 2014.
 - Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr*. 2017; 14 (1).
 - Malone JJ, Di Michele R, Morgans R, Burgess D, Morton JP, Drust B. Seasonal training-load quantification in elite English premier league soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*. 2015; 10(4): 489-497.
 - Mara JK, Thompson KG, Pumpa KL, Ball NB. Periodization and physical performance in elite female soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*. 2015; 10(5): 664-669.
 - Martínez-Sanz JM, Marques I, Sospedra I, Menal S, Norte A. Manual práctico para la elaboración de dietas y menús. Publicacions Unversitat D'Alacant. 2019.
 - Mata F, Valenzuela PL, Giménez J, Tur C, Ferreria D, Domínguez R, Sánchez-Oliver AJ, Martínez Sanz JM. Carbohydrate Availability and Physical Performance: Physiological Overview and Practical Recommendations. *Nutrients*. 2019; 11(5): 1084.
 - Mountjoy M, Sundgot-Borgen JK, Burke LM, Ackerman KE, Blauwet C, Constantini N et al. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *Br J Sports Med*, 2018; 52(11): 687-97.
 - Mujika I, Sharma AP, Stellingwerff T. Contemporary Periodization of Altitude Training for Elite Endurance Athletes: A Narrative Review. *Sports Med*. 2019; 49(11): 1651-69.
 - Travis D, Erdman K, Burke L. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(3):501-28.
 - Stellingwerff T, Peeling P, Garvican-Lewis LA, Hall R, Koivisto AE, Heikura IA et al. Nutrition and Altitude: Strategies to Enhance Adaptation, Improve Performance and Maintain Health: A Narrative Review. *Sports Med*. 2019; 49(S2): 169-84.

Otros recursos

Enlaces y páginas web de interés:

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). [Internet]. Madrid [consultado 25 julio 2022]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). [Internet]. Parma [consultado 25 julio 2022]. Disponible en: <http://www.efsa.europa.eu/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). [Internet]. Roma [consultado 25 julio 2022]. Disponible en: <http://www.fao.org/home/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). [Internet]. Ginebra [consultado 25 julio 2022]. Disponible en: <http://www.who.int/es/>
- Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO). [Internet]. Madrid [consultado 25 julio 2022]. Disponible en: <http://www.seedo.es/>
- Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). [Internet]. Madrid [consultado 25 julio 2022]. Disponible en: <http://www.bedca.net/>
- Food and drug Administration (FDA). [Internet]. Silver Spring [consultado 25 julio 2022]. Disponible en: <http://www.fda.gov/>

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.