

Guía Docente: Prácticas de Iniciación Profesional

DATOS GENERALES	
Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Máster en Nutrición y Dietética para la Práctica Deportiva
Plan de estudios	2019
Materia	Prácticum
Carácter	Optativo
Período de impartición	Segundo y tercer trimestre
Curso	Primero
Nivel/Ciclo	Máster
Créditos ECTS	9
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No se precisa

DATOS DEL PROFESORADO			
Profesor Responsable	Anel Eduardo Recarey Rodríguez	Correo electrónico	aneleduardo.recarey@ui1.es
Área		Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Perfil Profesional 2.0	LinkedIn		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia	<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas de Iniciación Profesional • Prácticum
Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional	<p>Esta asignatura es de carácter optativo para los dietistas-nutricionistas y obligatoria para el resto de titulaciones. Está formada por 9 créditos ECTS, que se corresponden con 225 horas totales. De ellas, 32 horas serán las que el alumno realizará de manera presencial en la sede de la Universidad Isabel I. Las prácticas se realizarán en el segundo y tercer trimestre.</p> <p>Según la norma CIN/730/2009, de 18 de marzo, que establece que la superación del Máster Universitario en Nutrición y Dietética para la Práctica Deportiva no habilita para el ejercicio de la profesión de dietista-nutricionista. Por ello, las titulaciones diferentes al Grado en Nutrición Humana y Dietética no podrán cursar las Prácticas Externas, debiendo cursar esta asignatura de forma obligatoria.</p> <p>Las Prácticas de Iniciación Profesional enriquecen la formación de los estudiantes de Máster. El alumno podrá aplicar las destrezas adquiridas y que le permitirá obtener un conocimiento más profundo acerca de las competencias que precisará en su futuro profesional.</p>

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • CB06: 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. • CB07: Que los 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. • CB08: Que los 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. • CB09: Que los 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. • CB10: Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo. • CG02: Adquirir y afianzar el carácter emprendedor y proactivo para iniciar proyectos relacionados con la nutrición y la dietética deportiva. • CG03: Adquirir la capacidad para trabajar en grupos multidisciplinares. • CE11: Aplicar las diferentes posibilidades de intervención en el ámbito profesional del entrenamiento y rendimiento deportivo, tanto en el entrenamiento como en la competición, de forma práctica facilitando la futura inmersión en el mercado laboral. • CE18: Adquirir una base que permita desarrollar ideas originales y su aplicación en el ámbito investigador y empresarial.
Resultados de aprendizaje de la asignatura	<p>Al completar de forma exitosa esta materia, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica los conocimientos y las destrezas adquiridas en el Máster a situaciones simuladas relativas a entornos y contextos profesionales vinculados con la nutrición y el deporte. • Integra las competencias adquiridas en la formación académica a contextos laborales. • Conecta la evidencia científica con el mundo profesional.

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura	<p>En estas prácticas se trabajará en la planificación dietético-nutricional para deportistas en función de la disciplina deportiva, el momento de la temporada, las distintas etapas de la vida, enfermedad y discapacidad, partiendo de su evaluación nutricional. Para ello, será necesario la aplicación integrada de diversos conocimientos adquiridos a lo largo del Máster, de forma general: el funcionamiento y la regulación del cuerpo durante el ejercicio, los requerimientos hídricos, energéticos y nutricionales, las recomendaciones nutricionales en distintas situaciones fisiológicas y de enfermedad, programación y planificación del entrenamiento, así como la interpretación y aplicación de los resultados de la investigación científica.</p>
Contenidos	<p>Las “Prácticas de Iniciación Profesional” se realizarán de forma semipresencial a través de actividades formativas que facilitan la adquisición de competencias planteando</p>

situaciones similares a las que se producen en contextos laborales y que están diseñadas para que el alumno siga un proceso de aprendizaje basado en el “aprender haciendo”.

En estas prácticas se trabajará en la planificación dietético-nutricional para deportistas en función de la disciplina deportiva, el momento de la temporada, las distintas etapas de la vida, enfermedad y capacidades diferentes, partiendo de su evaluación nutricional. Para ello, será necesario la aplicación integrada de diversos conocimientos adquiridos a lo largo del Máster, de forma general: el funcionamiento y la regulación del cuerpo durante el ejercicio, los requerimientos hídricos, energéticos y nutricionales, las recomendaciones nutricionales en distintas situaciones fisiológicas y de enfermedad, programación y planificación del entrenamiento, así como la interpretación y aplicación de los resultados de la investigación científica.

Contenido

Modulo 1. Pautas básicas para el deportista.

- 1.Educación nutricional en el deporte.
- 2.Ayudas ergogénicas y suplementación deportiva.

Modulo 2. Nutrición deportiva en situaciones especiales.

- 1.Estrategias nutricionales para el entrenamiento en calor.
- 2.Estrategias nutricionales para el entrenamiento en altura.
- 3.Prevencción del déficit energético en deportistas.
- 4.Prevencción del dopaje.

Modulo 3. Estrategias nutricionales para el alcance de objetivos específicos en el deporte.

- 1.Estrategias nutricionales y protocolos ergonutricionales para la ganancia de fuerza.
- 2.Estrategias nutricionales para el aumento de masa músculo esquelética.
- 3.Estrategias nutricionales para la pérdida de masa grasa.
- 4.Estrategias nutricionales para la recuperación de lesiones.

Módulo 4. Nutrición deportiva a lo largo del ciclo vital.

- 1.Nutrición en la mujer deportista.
- 2.Alteraciones fisiológicas en las deportistas con menopausia.
- 3.Nutrición del deportista en edades avanzadas y del exdeportista de élite.
- 4.Patologías crónicas comunes en atletas profesionales: diabetes mellitus tipo I y II, celiaquía, enfermedades cardiovasculares, hipertensión.

Módulo 5. Práctico 1 Nutrición deportiva llevada a la práctica.

- 1.Dietas vegetarianas y veganas en el deporte.
- 2.Sesión formativa a deportistas de competición.
- 3.Estrategias nutricionales determinantes en el deporte:
 - Estrategias nutricionales y protocolos ergonutricionales para la recuperación post-competición en deportes de resistencia.
 - Estrategias nutricionales y protocolos ergonutricionales para la recuperación post-competición en deportes intermitentes de alta intensidad.

Módulo 6. Práctico 2 Evaluación del estado nutricional del deportista

- 1.Historia clínico-dietética del atleta profesional.
- 2.Análisis bioquímico en el deporte.

3. Análisis de la composición corporal. Bioimpedancia. Antropometría y estudio de compartimentos corporales. Proporcionalidad y somatotipo.
4. Valoración funcional del deportista. Fuerza, potencia, flexibilidad, capacidad aeróbica.
5. Consultas simuladas: evaluación nutricional y bioquímica del deportista.
6. Consultas simuladas: composición corporal y capacidad funcional del deportista.

METODOLOGÍA

Actividades formativas

Al tratarse de una asignatura eminentemente práctica, se complementará el trabajo grupal de los alumnos en las sesiones prácticas en aulas o laboratorios, con el trabajo individual. Este trabajo individual irá enfocado a la comprobación, durante las sesiones prácticas, de los conocimientos o habilidades adquiridas y estará destinado a la entrega de uno o varios portfolios de actividades de los módulos propuestos.

El trabajo individual incluirá el manejo de instrumental específico, la resolución de problemas o cuestiones breves, la indagación ante preguntas propuestas, el análisis de los datos obtenidos durante las prácticas, así como la redacción y presentación adecuada de los resultados de las actividades realizadas en las sesiones presenciales.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

El sistema de evaluación será común para todas las asignaturas de la materia y 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 validez en todo el territorio nacional*).

Se utilizará como principal estrategia evaluativa el portfolio, entendiendo por tal «una colección organizada de trabajos y documentos, previamente seleccionados por el alumno, que reflejan su proceso y su rendimiento con unos objetivos de aprendizaje y unos criterios de evaluación preestablecidos» (Barberá, 2005, p. 499). Se realizará una evaluación continua basada en la resolución de situaciones y problemas simulados relacionados con entornos laborales del sector. Dicha evaluación se complementará con la entrega y evaluación del portfolio.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica	<ol style="list-style-type: none"> 1. González Gross M, Aparicio Ugarriza R, Fuentes Jiménez F, Mielgo Ayuso JF. Nutrición Deportiva desde la Fisiología a la Práctica. 1ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2021. 2. Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. 5ª ed. Australia: McGraw-Hill Education; 2015.
Bibliografía complementaria	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peniche Zeevaert C, Boulosa Moreno B. Nutrición Aplicada al Deporte. 1ª ed. España: McGraw-Hill Interamericana de España; 2011. 2. Domínguez R, Sánchez Oliver AJ, Mata F. Nutrición deportiva aplicada: guía para optimizar el rendimiento. 1ª ed. Málaga: ICB, D.L.; 2017. 3. Arasa Gil M. Manual de nutrición deportiva. Badalona: Paidotribo; 2011. 4. Jeukendrup A. Guía práctica de nutrición deportiva. 1ª ed. Madrid: Tutor, D.L.; 2016. 5. Benardot D. Nutrición deportiva avanzada. 3ª ed. España: Ediciones Tutor; 2021. 6. Girard Eberle S. Nutrición para los Deportes de Resistencia. 1ª ed. España: Tutor; 2015. 7. Jeukendrup A, Gleeson M. Nutrición Deportiva. 1ª ed. España: Tutor; 2019. 8. Bean A. La guía completa de la nutrición del deportista. 5ª ed. Badalona: Paidotribo; 2016. 9. Russell Helms E, Morgan A, Valdez AM, Alvarez A, Reyes V, De Francisco JC. Las pirámides de nutrición y Entrenamiento: Nutrición. 1ª ed. Chicago: INDEPENDENT PUBLISHERS GROUP; 2019. 10. Ferreira C. La dieta del deportista. 1ª ed. Barcelona: RBA; 2020.
Otros recursos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. Br J Sports Med. 2018; 52(7): 439-455. 2. Supplements Australian Institute of Sport [Internet]. Australia: Australian Institute of Sports; 2021 [consultado junio 2023]. The AIS Sports Supplement Framework. Disponible en: https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements 3. Sociedad Española de Nutrición Deportiva [Internet]. España: Sociedad Española para el Estudio-Avance de la Nutrición y Dietética Deportiva; s.f. [consultado junio 2023]. Biblioteca. Disponible en: https://www.seend.es/index.php/biblioteca 4. Raising the game for clean sport World Anti-Doping Agency [Internet]. Canada: The World Anti-Doping Agency; 2021 [consultado junio 2023]. The Prohibited List. Disponible en: https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list 5. PubMed [Internet]. Estados Unidos: Biblioteca Nacional de Medicina; s.f [consultado junio 2023]. National Library of Medicine. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ 6. PubMed [Internet]. Estados Unidos: Biblioteca Nacional de Medicina; s.f [consultado junio 2023]. NLM Catalog. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/nlmcatalog/