

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

<b>Código</b>	44203
<b>Nombre</b>	Nutrición deportiva
<b>Ciclo</b>	Máster
<b>Créditos ECTS</b>	7.0
<b>Curso académico</b>	2015 - 2016

**Titulación(es)**

Titulación	Centro	Curso	Periodo
2194 - M.U. en Nutrición Personalizada y Comunitaria	FACULTAT DE FARMÀCIA	1	Primer cuatrimestre

**Materias**

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

**Coordinación**

Nombre	Departamento
SORIANO DEL CASTILLO, JOSE MIGUEL	265 - M PREV Y SALUD PUB,CIEN. ALIMEN, BROMAT,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.
- 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

	Horas
<b>ACTIVIDADES PRESENCIALES</b>	
Clases de teoría	18.00
Prácticas en aula	15.00
Otras actividades	8.00
Tutorías regladas	6.00
Seminarios	6.00
Prácticas en aula informática	4.00
<b>Total Actividades Presenciales</b>	<b>57.00</b>
<b>ACTIVIDADES NO PRESENCIALES</b>	
Asistencia a eventos y actividades externas	6.00
Elaboración de trabajos individuales	6.00
Estudio y trabajo autónomo	26.00



Preparación de clases de teoría	32.00
Preparación de clases prácticas y de problemas	48.00
<b>Total Actividades No Presenciales</b>	<b>118.00</b>
<b>TOTAL</b>	<b>175.00</b>

## 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

## 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.
- 

BORRADOR