



FICHA IDENTIFICATIVA

DATOS DE LA ASIGNATURA

Código: 33953

Nombre: Alimentación y nutrición deportiva

Ciclo: Grado

Créditos ECTS: 4,5

Curso académico: 2025-26

TITULACIONES

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1205 - Grado en Nutrición Humana y Dietética	Facultat de Farmàcia i Ciències de L'alimentació	4	Primer cuatrimestre

MATERIAS

Titulación	Materia	Carácter
1205 - Grado en Nutrición Humana y Dietética	Alimentación y nutrición deportiva	OPTATIVA

COORDINACIÓN

ESTEVE MAS MARIA JOSE

RESUMEN

La asignatura *Alimentación y Nutrición Deportiva* es una materia optativa que se imparte durante el primer semestre del cuarto curso del Grado en Nutrición Humana y Dietética. En el plan de estudios vigente (Plan 2009), cuenta con un total de 4,5 créditos ECTS (1 crédito ECTS equivale a 25 horas).

El objetivo principal de esta asignatura es que el alumnado adquiera un dominio sólido de la fisiología y la bioquímica aplicadas al ámbito deportivo. Se abordará la evaluación nutricional en el deporte, así como la planificación nutricional durante las fases de entrenamiento, competición y recuperación, con especial atención a deportes de corta, media y larga duración. Asimismo, se espera que el estudiante conozca las ayudas ergogénicas nutricionales actualmente utilizadas en el entorno deportivo.

Como futuros profesionales del área de Ciencias de la Salud, los titulados no podrán eludir el uso de estos conceptos, de gran relevancia en la práctica actual.

Además, la asignatura busca incorporar al estudiantado en un proceso educativo integral que



englobe un amplio conjunto de conocimientos, valores, actitudes y habilidades vinculadas a los principios de sostenibilidad. Se pretende contribuir al logro e implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), trabajando diversos objetivos con un firme compromiso hacia la defensa de los derechos humanos, la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

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

El estudio de la asignatura de "Alimentación y Nutrición Deportiva" se basa en la aplicación práctica de muchos de los conocimientos adquiridos en asignaturas de primer ciclo "Fisiología", "Bioquímica" y "Nutrición".

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Adquirir la formación básica para la actividad investigadora, siendo capaces de formular hipótesis, recoger e interpretar la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico, y comprendiendo la importancia y las limitaciones del pensamiento científico en materia sanitaria y nutricional.

Adquirir la terminología propia de la materia de Alimentación y Nutrición deportiva.

Ahondar en la alimentos y nutrientes de importancia nutricional en el deporte.

Conoce, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.

Conocer las diferentes tipos de ayudas ergogénicas nutricionales y sus posibles beneficios y/o contraindicaciones.

Conocer los posibles trastornos del comportamiento alimentario, así como su tratamiento que puedan verse en diferentes prácticas deportivas.

Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.

Estudiar las recomendaciones alimentarias y nutricionales tanto en los periodos de entrenamiento, competición y en la fase de recuperación.

Estudiar los diferentes tipos de deportes (corta, media y larga duración) y las principales consideraciones nutricionales.



Evaluar el estado nutricional deportivo del deportista.

Realizar la comunicación de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, con las personas, los profesionales de la salud o la industria y los medios de comunicación, sabiendo utilizar las tecnologías de la información y la comunicación especialmente las relacionadas con nutrición y hábitos de vida.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. **Fundamentos fisiológicos y bioenergéticos**
 - 1.1. Fisiología neuromuscular, cardiorrespiratoria y endocrina según modalidad deportiva
 - 1.2. Bioenergética y metabolismo energético en el ejercicio
 - 1.3. Adaptaciones al entrenamiento, recuperación muscular y prevención de lesiones
2. **Evaluación y diagnóstico nutricional**
 - 2.1. Evaluación nutricional del deportista: antropometría, dietética y bioquímica
 - 2.2. Disponibilidad energética y riesgos nutricionales: RED-S y TCA
3. **Nutrición aplicada por tipo de deporte**
 - 3.1. Nutrición en deportes anaeróbicos, de fuerza y con control de peso
 - 3.2. Estrategias para aumento de masa muscular y reducción de masa grasa
 - 3.3. Nutrición en deportes aeróbicos y de ultra resistencia
 - 3.4. Nutrición en deportes de equipo y deportes estéticos
4. **Nutrición personalizada y planificación**
 - 4.1. Nutrición en deportistas vegetarianos y veganos
 - 4.2. Periodización nutricional
 - 4.3. Logística alimentaria: viajes, concentraciones, comedores y alimentación domiciliaria
5. **Integración clínica y casos prácticos**
 - 5.1. Tecnología aplicada a la nutrición deportiva
 - 5.2. Estudios clínicos aplicados: diagnóstico, intervención y seguimiento
6. **Prácticas**
 - 6.1. Evaluación corporal y funcional
 - Bioimpedancia y pliegues: Evaluación de composición corporal y análisis crítico de métodos.
 - Interpretación de parámetros metabólicos (VO, RER) y su implicación nutricional.
 - Lactato post-esfuerzo: Relación entre intensidad, metabolismo anaeróbico y nutrición.
 - Cálculo de requerimientos energéticos y ajuste según objetivos deportivos.
 - 6.2. Suplementación y sudoración
 - Evaluación de suplementos: Análisis de etiquetas, utilidad y riesgos.
 - Medición de Na/K en sudor: Diseño de estrategias de hidratación personalizadas.
 - Estrategia nutricional: Planificación de menú y suplementación según perfil



- deportivo.
- Caso práctico final: Integración de conocimientos y defensa de propuesta nutricional.

VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)

ACTIVIDADES PRESENCIALES

Actividad	Horas
Tutorías	2,00
Teoría	30,00
Seminario	2,00
Aula informática	8,00
Total horas	42,00

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	0,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	12,00
Estudio y trabajo autónomo	20,00
Preparación de clases	12,00
Preparación de actividades de evaluación	12,00
Resolución de casos prácticos	11,50
Total horas	67,50

METODOLOGÍA DOCENTE

El desarrollo de la asignatura se estructura en cinco modalidades docentes complementarias, orientadas a la adquisición progresiva de conocimientos, habilidades y actitudes profesionales en el ámbito de la nutrición deportiva.

Clases teóricas

Se realizarán en sesiones de una hora, con un total de 30 sesiones. Se empleará la clase magistral como método principal, combinada con recursos audiovisuales, estudios de caso breves y dinámicas interactivas. Se incorporará puntualmente la metodología de clase invertida, en la que los estudiantes deberán revisar previamente materiales teóricos (vídeos, lecturas, esquemas) disponibles en "Aula Virtual", para dedicar la sesión presencial al análisis, resolución de problemas y discusión crítica.

El docente presentará los contenidos clave de cada bloque temático, facilitando el análisis contextualizado y profesional. El material necesario para el seguimiento de las clases estará disponible con antelación en la plataforma "Aula Virtual".

Estas sesiones están orientadas principalmente a la adquisición de conocimientos teóricos, y en



menor medida a procedimientos y actitudes.

Se realizará seguimiento de la asistencia y participación.

Sesiones prácticas

De asistencia obligatoria, se desarrollarán en dos sesiones intensivas de 4 horas cada una. Se trabajará en grupos reducidos, abordando aspectos como evaluación corporal, análisis metabólico, planificación nutricional y suplementación. Cada sesión contará con un protocolo detallado y actividades tipo caso, recogidas en el "Cuaderno de prácticas". Durante la realización de estas se revisarán los cálculos representativos y se fomentará el razonamiento clínico. Los estudiantes deberán entregar los resultados y reflexiones durante la semana posterior a la práctica.

Estas sesiones están orientadas principalmente a la adquisición de habilidades prácticas, y en menor medida a actitudes profesionales y conocimientos aplicados.

Seminarios

La realización y asistencia a los seminarios coordinados será obligatoria para todos los alumnos matriculados en la asignatura. El tema y formato serán propuestos por los estudiantes y consensuados con el profesor, siguiendo la normativa vigente publicada en la web de la Facultad.

La elaboración de cada seminario será supervisada mediante tutorías, acordadas entre el profesor y los estudiantes, con el fin de orientar el desarrollo del trabajo y garantizar su calidad académica. Los seminarios deberán presentarse por escrito y serán expuestos oralmente por los estudiantes ante el grupo.

Durante el desarrollo de los seminarios se fomentará la inclusión de objetivos específicos vinculados a uno o varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en función del enfoque del tema tratado.

La evaluación de esta actividad contemplará tanto la calidad de los contenidos científicos abordados como la forma en que estos han sido presentados. Se valorará especialmente la capacidad de comunicación, la transmisión clara de ideas y conceptos, así como la habilidad para trabajar en equipo y colaborar eficazmente en el grupo.

Tutorías

Se realizarán dos tutorías grupales obligatorias. Tendrán una duración de una hora y servirán para orientar el proceso de aprendizaje, resolver dudas y reforzar estrategias de estudio. El docente evaluará el progreso global del estudiante y ofrecerá recomendaciones personalizadas.

Tareas/actividades

A lo largo del curso se plantearán ejercicios prácticos, análisis de casos y resolución de problemas relacionados con la nutrición deportiva. Estas tareas permitirán aplicar los contenidos teóricos y prácticos, y se tendrán en cuenta en la calificación final.



EVALUACIÓN

La evaluación del aprendizaje de los conocimientos, competencias y habilidades se efectuará en forma de evaluación continuada a lo largo del curso. Se considerarán parámetros evaluables: a) prueba escrita final teórico-práctica en la que se evaluará el grado de conocimiento general de conceptos teóricos y procedimientos presentados para cada tema; b) realización de memorias individuales y/o colectivas de ejercicios relativos a las distintas actividades en aula, aula informática y en el laboratorio, en los que se evaluará la adquisición de habilidades y actitudes definidas ad hoc para la materia, así como el trabajo desarrollado por el estudiante y la aprehensión de procedimientos y conceptos básicos; c) preparación y participación en seminarios: trabajo escrito y exposición (se evaluará el contenido científico del trabajo, y la capacidad de exposición y debate con los profesores y compañeros, así como la capacidad de integración en el grupo de trabajo; d) otras tareas propuestas a lo largo del curso, cuya realización se anunciará a los estudiantes con la suficiente antelación; e) actitud del estudiante (valorable a partir de las tutorías individuales y colectivas, y la participación en las clases prácticas y seminarios expuestos y debatidos en el aula); f) asistencia a clase.

La evaluación se distribuirá, a efectos de porcentajes en la calificación, como sigue:

Evaluación de los contenidos teóricos: La evaluación se realizará a través de cuestiones teóricas en un examen escrito, así como en caso de realizar cuestionarios o actividades para la preparación de las clases teóricas, también se tendrán en cuenta para la nota final de teoría (máximo 25% de la evaluación de los contenidos teóricos). El resultado de esta evaluación representará el **60%** de la calificación final de la asignatura.

Evaluación de las clases prácticas: La calificación obtenida en esta evaluación representará el **15%** de la calificación final de la asignatura. El 40% de las clases prácticas se evaluarán mediante la actitud y aptitud demostrada (cuidado y utilización del material, realización de cálculos, registro del todo el trabajo realizado en el laboratorio, preparación de las prácticas, ...) y la entrega de las fichas al finalizar cada una de las sesiones. El último día de prácticas se realizará un examen escrito con cuestiones de prácticas (conceptos teóricos, cálculos e interpretación de los resultados, que representará el 60% de la nota de prácticas.

Evaluación de los seminarios: El seminario realizado contribuirá en un **10%** a la nota final de esta asignatura. Se evaluará el trabajo realizado, tanto el contenido científico del trabajo, como la labor de preparación de este y la capacidad para exponerlo en público y debatirlo con el profesor y compañeros, así como su integración en el grupo. Se tendrá en cuenta también la asistencia a los mismos; la no asistencia a los mismos implicará un cero en el apartado de evaluación correspondiente a seminarios.

Evaluación de tutorías: La evaluación de este apartado representará el **5%** de la calificación final de la asignatura. En dicha calificación se tendrá en cuenta la resolución de las actividades propuestas (la nota se distribuirá según el número de tareas y/o cuestiones propuestas). Se tendrá en cuenta también la asistencia a las mismas; la no asistencia implicará un cero en el apartado de evaluación correspondiente a tutorías.



Evaluación de tareas/actividades: La evaluación de este apartado representará el **10%** de la calificación final de la asignatura. En dicha calificación se tendrá en cuenta la resolución de las tareas propuestas en clase o en el aula virtual, distintas a las prácticas de laboratorio y a las tutorías (la nota se distribuirá según el número de tareas y/o cuestiones propuestas).

Las **actividades de evaluación continua**, que en esta asignatura consta que son prácticas, tutorías y seminarios, son de **ASISTENCIA OBLIGATORIA** y, por lo tanto, **NO RECUPERABLES**, de acuerdo con lo establecido en el "artículo 6.5 del Reglamento de Evaluación y Calificación de la UV para títulos de Grado y Máster." En caso de que, por causa justificada, no se pueda asistir a alguna de estas actividades, deberá comunicarse con la antelación suficiente. De esta forma, el responsable de la asignatura podrá asignar al estudiante una sesión en otro grupo.

No se puede aprobar la asignatura si se da cualquiera de estas circunstancias:

1. No haber obtenido, al menos, un 45% de la puntuación en el examen de teoría.
2. No haber obtenido, al menos, un 50% de la puntuación de teoría.
3. Que la calificación global de la asignatura sea inferior a 5.

En el caso de suspender la asignatura en la **primera convocatoria**, sólo se guardará hasta la segunda convocatoria la nota obtenida en la realización de las prácticas de laboratorio y cuadernillos correspondientes a las mismas y la nota correspondiente a seminarios, en las tareas y en las tutorías. En ningún caso se guardará la nota obtenida en el examen (ni la correspondiente a las cuestiones teóricas ni la referida a las cuestiones prácticas del mismo).

En el caso de suspender la asignatura en **segunda convocatoria**, las prácticas de laboratorio no hay que repetir las durante los dos cursos siguientes.

Los alumnos repetidores de la asignatura deben asistir de nuevo a las tutorías en segunda y posteriores matrículas **NO** conservándose asistencias ni notas previas. Tampoco se guarda la nota correspondiente a Tareas. Los alumnos repetidores de la asignatura que no puedan asistir a las tutorías y a los seminarios de nuevo lo tienen que justificar debidamente.

Los alumnos que no se hayan presentado al examen escrito (primera y segunda convocatoria) serán calificados como No Presentados.

La copia o plagio manifiesto de cualquier tarea que forme parte de la evaluación supondrá la imposibilidad de superar la asignatura, sometiéndose seguidamente a los procedimientos disciplinarios oportunos. Téngase en cuenta que, de acuerdo con el artículo 13. d) del Estatuto del Estudiante Universitario (RD 1791/2010, de 30 de diciembre), es deber de un estudiante abstenerse en la utilización o cooperación en procedimientos fraudulentos en las pruebas de evaluación, en los trabajos que se realicen o en documentos oficiales de la universidad.

Ante prácticas fraudulentas se procederá según lo determinado por el "Protocolo de actuación ante prácticas fraudulentas en la Universitat de València" (ACGUV 123/2020): <https://www.uv.es/sgeneral/Protocols/C83sp.pdf>

BIBLIOGRAFÍA



- Arasa Gil, M. (2005). *Manual de nutrición deportiva*. Paidotribo.
- Bagchi, D., Nair, S., & Sen, C. K. (Eds.). (2018). *Nutrition and enhanced sports performance: Muscle building, endurance, and strength* (2nd ed.). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-04451-6>
- Benardot, D. (2021). *Nutrición deportiva avanzada: Cómo ajustar la ingesta de alimentos y fluidos para conseguir un entrenamiento y rendimiento óptimos* (3ª ed.). Ediciones Tutor.
- Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte: Un enfoque práctico*. Editorial Médica Panamericana.
- Cabañas, M. D., & Esparza, F. (2009). *Compendio de cineantropometría*. CTO Editorial.
- González González, J. C. (2007). *Ayudas ergogénicas y nutricionales*. Paidotribo.
- González-Gross, M. (2020). *Nutrición deportiva: Desde la fisiología a la práctica*. Editorial Médica Panamericana.
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2024). *Sport nutrition* (4th ed.). Human Kinetics.
- Link, L. (2025) El Timing en la nutrición deportiva. Ediciones Tutor S.A.
- Peniche, C., & Boullosa, B. (2011). *Nutrición aplicada al deporte*. McGraw-Hill Interamericana.