

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA****Codi:** 33953**Nom:** Alimentació i nutrició esportiva**Cicle:** Grau**Crèdits ECTS:** 4,5**Curs acadèmic:** 2026-27**TITULACIONS**

Titulació	Centre	Curs	Període
1205 - Grau Nutr.Hum.Diet.	Facultat de Farmàcia i Ciències de l'alimentació	4	Primer quadrimestre

**MATÈRIES**

Titulació	Matèria	Caràcter
1205 - Grau Nutr.Hum.Diet.	Alimentació i nutrició esportiva	OPTATIVA

**COORDINACIÓ**

ESTEVE MAS MARIA JOSE

**RESUM**

L'assignatura Alimentació i Nutrició Esportiva és una matèria optativa que s'imparteix durant el primer semestre del quart curs del Grau en Nutrició Humana i Dietètica. En el pla d'estudis vigent (Pla 2009), compte amb un total de 4,5 crèdits ECTS (1 crèdit ECTS equival a 25 hores).

L'objectiu principal d'aquesta assignatura és que l'alumnat adquireixca un domini sòlid de la fisiologia i la bioquímica aplicades a l'àmbit esportiu. S'abordarà l'avaluació nutricional en l'esport, així com la planificació nutricional durant les fases d'entrenament, competició i recuperació, amb especial atenció a esports de tala, mitjana i llarga duració. Així mateix, s'espera que l'estudiant conega les ajudes ergogèniques nutricionals actualment utilitzades en l'entorn esportiu.

Com a futurs professionals de l'àrea de Ciències de la Salut, els titulats no podran eludir l'ús d'aquests conceptes, de gran rellevància en la pràctica actual.

A més, l'assignatura busca incorporar a l'estudiantat en un procés educatiu integral que englobe un ampli conjunt de coneixements, valors, actituds i habilitats vinculades als principis de sostenibilitat. Es pretén contribuir a l'assoliment i implementació dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), treballant diversos objectius amb un ferm compromís cap a la defensa dels drets humans, la igualtat de gènere i l'apoderament de les dones.

**CONEIXEMENTS PREVIS**



## RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

## ALTRES TIPUS DE REQUISITS

L'estudi de l'assignatura de "Alimentació i Nutrició Esportiva" es basa en l'aplicació pràctica de molts dels coneixements adquirits en assignatures de primer cicle "Fisiologia", "Bioquímica" i "Nutrició".

## COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

### 1205 - Grau Nutr.Hum.Diet.

Adquirir la formació bàsica per a l'activitat investigadora, sent capaços de formular hipòtesis, recollir i interpretar la informació per a la resolució de problemes seguint el mètode científic, tot comprnent la importància i les limitacions del pensament científic en matèria sanitària i nutricional.

Adquirir la terminologia pròpia de la matèria Alimentació i Nutrició Esportiva.

Aprofundir en els aliments i nutrients d'importància nutricional en l'esport.

Avaluar l'estat nutricional esportiu de l'esportista.

Coneix, valorar críticament i saber utilitzar i aplicar les fonts d'informació relacionades amb nutrició, alimentació, estils de vida i aspectes sanitaris.

Conèixer els possibles trastorns del comportament alimentari, així com el seu tractament, que es pugen veure en diferents pràctiques esportives.

Conèixer les diferents tipus d'ajuts ergogènics. nutricionals i els seus possibles beneficis i/o contraindicacions.

Desenvolupar la professió amb respecte a altres professionals de la salut, adquirint habilitats per treballar en equip.

Estudiar els diferents tipus d'esports (curta, mitjana i llarga durada) i les principals consideracions nutricionals.

Estudiar les recomanacions alimentàries i nutricionals tant en els períodes d'entrenament, competició i en la fase de recuperació.

Realitzar la comunicació de manera efectiva, tant de forma oral com escrita, amb les persones, els professionals de la salut o la indústria i els mitjans de comunicació, sabent utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació, especialment les relacionades amb nutrició i hàbits de vida.

**DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS****1. Fonaments fisiològics i bioenergètics**

1.1. Fisiologia neuromuscular, cardiorespiratòria i endocrina segons modalitat esportiva

1.2. Bioenergètica i metabolisme energètic en l'exercici

1.3. Adaptacions a l'entrenament, recuperació muscular i prevenció de lesions

**2. Avaluació i diagnòstic nutricional**

2.1. Avaluació nutricional de l'esportista: antropometria, dietètica i bioquímica

2.2. Disponibilitat energètica i riscos nutricionals: RED-S i TCA

**3. Nutrició aplicada per tipus d'esport**

3.1. Nutrició en esports anaeròbics, de força i amb control de pes

3.2. Estratègies per a augment de massa muscular i reducció de massa grassa

3.3. Nutrició en esports aeròbics i d'ultra resistència

3.4. Nutrició en esports d'equip i esports estètics

**4. Nutrició personalitzada i planificació**

4.1. Nutrició en esportistes vegetarians i vegans

4.2. Periodització nutricional

4.3. Logística alimentària: viatges, concentracions, menjadors i alimentació domiciliària

**5. Integració clínica i casos pràctics**

5.1. Tecnologia aplicada a la nutrició esportiva

5.2. Estudis clínics aplicats: diagnòstic, intervenció i seguiment

**6. Pràctiques**

6.1. Avaluació corporal i funcional

- Bioimpedància i plecs: Avaluació de composició corporal i anàlisi crítica de mètodes.
- Interpretació de paràmetres metabòlics (VO<sub>2</sub>, RER) i la seua implicació nutricional.
- Lactat post-esforç: Relació entre intensitat, metabolisme anaeròbic i nutrició.
- Càlcul de requeriments energètics i ajust segons objectius esportius.

6.2. Supplementació i sudoració

- Avaluació de suplementes: Anàlisi d'etiquetes, utilitat i riscos.
- Mesurament de Na/K en suor: Disseny d'estratègies d'hidratació personalitzades.
- Estratègia nutricional: Planificació de menú i supplementació segons perfil esportiu.
- Cas pràctic final: Integració de coneixements i defensa de proposta nutricional.

**VOLUM DE TREBALL (HORES)****ACTIVITATS PRESENCIALS**

Activitat	Hores
Tutories	2,00
Teoria	30,00



Seminari	2,00
Laboratori	8,00
<b>Total hores</b>	<b>42,00</b>

## ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	12,00
Estudi i treball autònom	20,00
Preparació de classes	12,00
Preparació d'activitats d'avaluació	12,00
Resolució de casos pràctics	11,50
<b>Total hores</b>	<b>67,50</b>

## METODOLOGIA DOCENT

El desenvolupament de l'assignatura s'estructura en cinc modalitats docents complementàries, orientades a l'adquisició progressiva de coneixements, habilitats i actituds professionals en l'àmbit de la nutrició esportiva.

### Classes teòriques

Es realitzaran en sessions d'una hora, amb un total de 30 sessions. S'emprarà la classe magistral com a mètode principal, combinada amb recursos audiovisuals, estudis de cas breus i dinàmiques interactives. S'incorporarà puntualment la metodologia de classe invertida, en la qual els estudiants hauran de revisar prèviament materials teòrics (vídeos, lectures, esquemes) disponibles en "Aula Virtual", per a dedicar la sessió presencial a l'anàlisi, resolució de problemes i discussió crítica.

El docent presentarà els continguts clau de cada bloc temàtic, facilitant l'anàlisi contextualitzada i professional. El material necessari per al seguiment de les classes estarà disponible amb antelació en la plataforma "Aula Virtual".

Aquestes sessions estan orientades principalment a l'adquisició de coneixements teòrics, i en menor mesura a procediments i actituds.

Es realitzarà seguiment de l'assistència i participació.

### Sessions pràctiques

D'assistència obligatòria, es desenvoluparan en dues sessions intensives de 4 hores cadascuna. Es treballarà en grups reduïts, abordant aspectes com a avaluació corporal, anàlisi metabòlica, planificació nutricional i suplementació. Cada sessió comptarà amb un protocol detallat i activitats tipus cas, recollides en el "Quadern de pràctiques".

Durant la realització d'aquestes es revisaran els càlculs representatius i es fomentarà el raonament clínic. Els estudiants hauran d'entregar els resultats i reflexions durant la setmana posterior a la pràctica.

Aquestes sessions estan orientades principalment a l'adquisició d'habilitats pràctiques, i en menor mesura a actituds professionals i coneixements aplicats.

### Seminaris

La realització i assistència als seminaris coordinats serà obligatòria per a tots els alumnes matriculats en l'assignatura. El tema i format seran proposats pels estudiants i consensuats amb



el professor, seguint la normativa vigent publicada en la web de la Facultat.

L'elaboració de cada seminari serà supervisada mitjançant tutories, acordades entre el professor i els estudiants, amb la finalitat d'orientar el desenvolupament del treball i garantir la seua qualitat acadèmica. Els seminaris hauran de presentar-se per escrit i seran exposats oralment pels estudiants davant el grup. Durant el desenvolupament dels seminaris es fomentarà la inclusió d'objectius específics vinculats a un o diversos Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), en funció de l'enfocament del tema tractat.

L'avaluació d'aquesta activitat contemplarà tant la qualitat dels continguts científics abordats com la forma en què aquests han sigut presentats. Es valorarà especialment la capacitat de comunicació, la transmissió clara d'idees i conceptes, així com l'habilitat per a treballar en equip i col·laborar eficaçment en el grup.

### Tutories

Es realitzaran dues tutories grupals obligatòries. Tindran una duració d'una hora i serviran per a orientar el procés d'aprenentatge, resoldre dubtes i reforçar estratègies d'estudi. El docent avaluarà el progrés global de l'estudiant i oferirà recomanacions personalitzades.

### Tasques/activitats

Al llarg del curs es plantejaran exercicis pràctics, anàlisis de casos i resolució de problemes relacionats amb la nutrició esportiva. Aquestes tasques permetran aplicar els continguts teòrics i pràctics, i es tindran en compte en la qualificació final.

## AVALUACIÓ

L'avaluació de l'aprenentatge dels coneixements, competències i habilitats s'efectuarà en forma d'avaluació continuada al llarg del curs. Es consideraran paràmetres avaluable: a) prova escrita final teoricopràctica en la qual s'avaluarà el grau de coneixement general de conceptes teòrics i procediments presentats per a cada tema; b) realització de memòries individuals i/o col·lectives d'exercicis relatius a les diferents activitats en aula, aula informàtica i en el laboratori, en els quals s'avaluarà l'adquisició d'habilitats i actituds definides ad hoc per a la matèria, així com el treball desenvolupat per l'estudiant i l'aprehensió de procediments i conceptes bàsics; c) preparació i participació en seminaris: treball escrit i exposició (s'avaluarà el contingut científic del treball, i la capacitat d'exposició i debat amb els professors i companys, així com la capacitat d'integració en el grup de treball; d) altres tasques proposades al llarg del curs, la realització del qual s'anunciarà als estudiants amb la suficient antelació; e) actitud de l'estudiant (valorable a partir de les tutories individuals i col·lectives, i la participació en les classes pràctiques i seminaris exposats i debatuts a l'aula); f) assistència a classe.

L'avaluació es distribuirà, a l'efecte de percentatges en la qualificació, com segueix:

**Avaluació dels continguts teòrics:** L'avaluació es realitzarà a través de qüestions teòriques en un examen escrit, així com en cas de realitzar qüestionaris o activitats per a la preparació de les classes teòriques, també es tindran en compte per a la nota final de teoria (màxim 25% de l'avaluació dels continguts teòrics). El resultat d'aquesta avaluació representarà el **60%** de la qualificació final de l'assignatura.



**Avaluació de les classes pràctiques:** La qualificació obtinguda en aquesta avaluació representarà el **15%** de la qualificació final de l'assignatura. El 40% de les classes pràctiques s'avaluaran mitjançant l'actitud i aptitud demostrada (cura i utilització del material, realització de càlculs, registre del tot el treball realitzat en el laboratori, preparació de les pràctiques, ...) i el lliurament de les fitxes en finalitzar cadascuna de les sessions. L'últim dia de pràctiques es realitzarà un examen escrit amb qüestions de pràctiques (conceptes teòrics, càlculs i interpretació dels resultats, que representarà el 60% de la nota de pràctiques.

**Avaluació dels seminaris:** El seminari realitzat contribuirà en un **10%** a la nota final d'aquesta assignatura. S'avaluarà el treball realitzat, tant el contingut científic del treball, com la labor de preparació d'aquest i la capacitat per a exposar-lo en públic i debatre-ho amb el professor i companys, així com la seua integració en el grup. Es tindrà en compte també l'assistència a aquests; la no assistència als mateixos implicarà un zero en l'apartat d'avaluació corresponent a seminaris.

**Avaluació de tutories:** L'avaluació d'aquest apartat representarà el **5%** de la qualificació final de l'assignatura. En aquesta qualificació es tindrà en compte la resolució de les activitats proposades (la nota es distribuirà segons el nombre de tasques i/o qüestions proposades). Es tindrà en compte també l'assistència a aquestes; la no assistència implicarà un zero en l'apartat d'avaluació corresponent a tutories.

**Avaluació de tasques/activitats:** L'avaluació d'aquest apartat representarà el **10%** de la qualificació final de l'assignatura. En aquesta qualificació es tindrà en compte la resolució de les tasques proposades en classe o a l'aula virtual, distintes a les pràctiques de laboratori i a les tutories (la nota es distribuirà segons el nombre de tasques i/o qüestions proposades).

Les activitats d'avaluació contínua, que en aquesta assignatura consta que són **pràctiques, tutories i seminaris**, són d'ASSISTÈNCIA OBLIGATÒRIA i, per tant, NO RECUPERABLES, d'acord amb el que s'estableix en "l'article 6.5 del Reglament d'Avaluació i Qualificació de la UV per a títols de Grau i Màster." En cas que, per causa justificada, no es puga assistir a alguna d'aquestes activitats, haurà de comunicar-se amb l'antelació suficient. D'aquesta manera, el responsable de l'assignatura podrà assignar a l'estudiant una sessió en un altre grup.

**No es pot aprovar l'assignatura** si es dona qualsevol d'aquestes circumstàncies:

1. No haver obtingut, almenys, un 45% de la puntuació assignada al l'examen teoria.
2. No haver obtingut, almenys, un 50% de la puntuació assignada a la teoria.
3. Que la qualificació global de l'assignatura siga inferior a 5.

En el cas de **suspendre l'assignatura en la primera convocatòria, només es guardarà** fins a la segona convocatòria la nota obtinguda en la realització de les pràctiques de laboratori i quaderns corresponents a les mateixes i la nota corresponent a seminaris, a les tasques i a les tutories. En cap cas es guardarà la nota obtinguda en l'examen (ni la corresponent a les qüestions teòriques ni la referida a les qüestions pràctiques del mateix).

**En el cas de suspendre l'assignatura en segona convocatòria**, les pràctiques de laboratori no cal



repetir-les durant els dos cursos següents.

Els **alumnes repetidors de l'assignatura** han d'assistir de nou a les tutories en segona i posteriors matrícules NO conservant-se assistències ni notes prèvies. Tampoc es guarda la nota corresponent a **Tasques**. Els **alumnes repetidors de l'assignatura** que no puguin assistir a les tutories i als seminaris de nou ho han de justificar degudament.

Els alumnes que no s'hagen presentat a l'examen escrit (primera i segona convocatòria) seran qualificats com **No Presentats**.

*La còpia o plagi manifest de qualsevol tasca de l'avaluació suposarà la impossibilitat de superar l'assignatura, sotmetent-se seguidament als procediments disciplinaris oportuns. S'ha de tenir en compte que, d'acord amb l'article 13. d) de l'Estatut de l'Estudiant Universitari (RD 1791/2010, de 30 de desembre), és deure un estudiant abstenir-se en la utilització o cooperació en procediments fraudulents en les proves d'avaluació, en els treballs que es realitzen o en documents oficials de la universitat.*

*Davant pràctiques fraudulentes es procedirà segons allò establert pel "Protocol d'actuació davant pràctiques fraudulentes a la Universitat de València" (ACGUV 123/2020): <https://www.uv.es/sgeneral/Protocols/C83.pdf>*

## BIBLIOGRAFIA

- 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.