



FICHA IDENTIFICATIVA

DATOS DE LA ASIGNATURA

Código: 44203

Nombre: Nutrición deportiva

Ciclo: Máster Universitario Oficial

Créditos ECTS: 7

Curso académico: 2025-26

TITULACIONES

| Titulación | Centro | Curso | Periodo |
|--|--|-------|---------------------|
| 2194 - M.U. en Nutrición Personalizada y Comunitaria | Facultat de Farmàcia i Ciències de L'alimentació | 1 | Primer cuatrimestre |

MATERIAS

| Titulación | Materia | Carácter |
|--|---------------------|-------------|
| 2194 - M.U. en Nutrición Personalizada y Comunitaria | Nutrición deportiva | OBLIGATORIA |

COORDINACIÓN

SORIANO DEL CASTILLO JOSE MIGUEL

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 / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Adquirir el conocimiento que permita actuar en respeto a los derechos fundamentales y a los principios de igualdad.

Conocer las diferentes ayudas ergogénicas.

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.

Elaborar y manejar los escritos, informes y procedimientos de actuación más idóneos para los problemas suscitados y utilizando un lenguaje no sexista.

Estudiar puntos anatómicos, proporcionalidad y composición corporal en el marco de la cineantropometría y la antropometría.

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.

Planificar estrategias de intervención para hidratar.

Planificar por disciplinas deportivas las estrategias de intervención dietética.

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.

Proyectar sobre problemas concretos sus conocimientos y saber resumir y extraer los argumentos y las conclusiones más relevantes para su resolución.

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

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 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 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.

Saber trabajar en equipos multidisciplinares reproduciendo contextos reales y aportando y coordinando los propios conocimientos con los de otras ramas e intervinientes.

Ser capaces de obtener y de seleccionar la información y las fuentes relevantes para la resolución de problemas, elaboración de estrategias y asesoramiento a clientes.



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.

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)

ACTIVIDADES PRESENCIALES

| Actividad | Horas |
|--------------------|--------------|
| Tutorías | 6,00 |
| Teoría | 18,00 |
| Seminario | 6,00 |
| Prácticas en aula | 15,00 |
| Otras actividades | 8,00 |
| Aula informática | 4,00 |
| Total horas | 57,00 |

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

| Actividad | Horas |
|---|---------------|
| Asistencia a otras actividades | 6,00 |
| Elaboración de trabajos individuales o en grupo | 6,00 |
| Estudio y trabajo autónomo | 26,00 |
| Preparación de clases | 80,00 |
| Preparación de actividades de evaluación | 0,00 |
| Resolución de casos prácticos | 0,00 |
| Total horas | 118,00 |

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
- Además, se procederá a relacionar los contenidos del módulo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Con ello se pretende proporcionar al estudiantado conocimientos, habilidades y motivación para comprender y abordar dichos ODS, a la vez que se promueve la reflexión y la crítica.

EVALUACIÓN

Se realizará una prueba escrita al final de cada semestre sobre los contenidos impartidos en las sesiones del módulo para garantizar el conocimiento y comprensión de estos.

Será necesario obtener un 5 o más en la nota final para considerar superada la materia.

Esta evaluación representará el **100%** de la calificación final de la asignatura.



BIBLIOGRAFÍA

- 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.C. Ayudas ergogénicas y nutricionales. Editorial Paidotribo. 2006
- González, J.; Sánchez, P.; Mataix, J. Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Editorial Díaz de Santos. 2006.
- Pascual, C.M. Manual de cineantropometría. Nexus Medica. 2017.
- Norton, K.; Eston, R. Kinanthropometry and Exercise Physiology. Routledge. 2018.