

**FICHA IDENTIFICATIVA****DATOS DE LA ASIGNATURA**

**Código:** 44203  
**Nombre:** Nutrición deportiva  
**Ciclo:** Máster Universitario Oficial  
**Créditos ECTS:** 7  
**Curso académico:** 2026-27

**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.

ales 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

### 2194 - M.U. en Nutrición Personalizada y Comunitaria

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
<b>Total horas</b>	<b>57,00</b>

### 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
<b>Total horas</b>	<b>118,00</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
- 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.

ot;"ES-TRAD\">

## 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.

an">

## 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.