



Universitat de Lleida

DEGREE CURRICULUM

SPORTS AND NUTRITION

Coordination: PIQUE FERRE, M. TERESA

Academic year 2023-24

Subject's general information

Subject name	SPORTS AND NUTRITION			
Code	100624			
Semester	1st Q(SEMESTER) CONTINUED EVALUATION			
Typology	Degree	Course	Character	Modality
	Bachelor's Degree in Human Nutrition and Dietetics	4	OPTIONAL	Attendance-based
Course number of credits (ECTS)	6			
Type of activity, credits, and groups	Activity type	PRAULA		TEORIA
	Number of credits	1.5	1.5	3
	Number of groups	1	1	1
Coordination	PIQUE FERRE, M. TERESA			
Department	FOOD TECHNOLOGY, ENGINEERING AND SCIENCE			
Important information on data processing	Consult this link for more information.			

Teaching staff	E-mail addresses	Credits taught by teacher	Office and hour of attention
PIQUE FERRE, M. TERESA	mariateresa.pique@udl.cat	6	

Subject's extra information

In this subject the student will delve into the knowledge of nutrition and dietetics in sport. Sports Nutrition consists of the study of the science of food and nutrition in its direct relationship with sports performance and the physical form of athletes and physically active people.

Learning objectives

1. Differentiate the concepts of physical activity, sport and nutrition in sport.
2. Know the historical evolution of food related to physical exercise.
3. Know the types of sports and the energy expenditure they entail.
4. Know the physiological and metabolic changes of the person in situations of physical exercise.
5. Assess the nutritional status and physical condition of the athlete.
6. Determine the water needs of the athlete.
7. Plan the athlete's diet.
8. Know the different foods and nutritional ergogenic aids.
9. Know the importance of physical activity in health programs.

Competences

Specific Competences:

CE27 Evaluate and calculate nutritional requirements in health and disease situations at any stage of the life cycle.

CE33 Plan, carry out and interpret the evaluation of the nutritional status of subjects and/or groups, both healthy (in all physiological situations) and sick.

CE40 Plan, implement and evaluate therapeutic diets for subjects and/or groups.

CE45 Plan and carry out dietary-nutritional education programs in healthy and sick subjects.

CE47 Manage the basic ICT tools used in the field of Food, Nutrition and Dietetics.

General Competencies:

CG3. Recognize one's own limitations and the need to maintain and update professional competence, giving special importance to autonomous and continuous learning of new knowledge, products and techniques in nutrition and food, as well as motivation for quality.

CG4. Communicate effectively, both orally and in writing, with people, health or industry professionals and the media, knowing how to use information and communication technologies, especially those related to nutrition and life habits.

CG5. Know, critically assess and know how to use and apply information sources related to nutrition, food, lifestyles and health aspects.

Basic Competences:

CB2 That students know how to apply their knowledge to their work or vocation in a professional way and possess the skills that are usually demonstrated through the elaboration and defense of arguments and the resolution of problems within their area of study.

CB3 That students have the ability to gather and interpret relevant data (normally within their area of study) to make judgments that include a reflection on relevant issues of a social, scientific or ethical nature.

CB4 That students can transmit information, ideas, problems and solutions to both specialized and non-specialized audiences.

CB5 That students have developed those learning skills necessary to undertake further studies with a high degree of autonomy.

Transversal Competences of the UdL:

CT1 Have correct oral and written expression.

CT3 Master ICT.

CT5. Acquire essential notions of scientific thought.

Subject contents

MODULE 1. *Introduction*

Sports nutrition concept. Evolution in the history of sports nutrition.

MODULE 2. *Physical-sports activity*

Classification of physical activities. Sport types. Sport physiology.

MODULE 3. *Evaluation of the physical state of the athlete*

Physical tests of sports performance. Stress tests. Exercise programs.

MODULE 4. *Energy needs of the athlete*

Interaction of energy systems during exercise. Use of energy substrates. Determination of the energy needs of the athlete.

MODULE 5. *Evaluation of the nutritional status of the athlete*

Overall rating. Assessment of anthropometric parameters. Assessment of biochemical parameters. Diet and physical activity questionnaires.

MODULE 6. *Nutrition in sport*

Nutritional requirements of the athlete. Sports hydration. Food and nutritional ergogenic aids in sports. Doping.

MODULE 7. *Diets for athletes*

General characteristics of the athlete's diet. Types of diets. Food plans adapted to each sporting activity. Preparation of menus.

MODULE 8. *Dietetic practice in sports centers*

Dietary and nutritional assessment and monitoring of the athlete. Dietary advice and food service in sports centers.

MODULE 9. *Strategies in physical activity for health*

Food interaction and physical activity. Strategies, plans and programs for health promotion through physical activity and healthy eating.

Development plan

To achieve the objectives and acquire the assigned skills, the subject is structured in 15 sessions in which the content program will be worked on theoretically and/or practically, carrying out different types of practical activities:

- Laboratory practices / pilot plant
- Sports performance physical activities
- Computer classroom activities
- Problem or case resolution seminars
- Carrying out work on dietary advice and food and sports programs. The oral presentation of the works will be carried out.

Evaluation

La evaluación del aprendizaje será continuada y tanto el contenido teórico como el contenido práctico tienen un peso del 50% sobre la nota final de la asignatura. Para aprobar la asignatura es necesario aprobar por separado el contenido teórico y práctico.

La **evaluación continua** del aprendizaje se realizará a partir de las actividades de evaluación que se organizan en los bloques siguientes:

Bloque A: Exámenes o pruebas escritas de teoría (50%) - Se realizarán un total de 3 exámenes o pruebas escritas individuales. Dos exámenes con preguntas tipus test y un examen en aula de informática de resolución de casos sobre la parte teórica. Este tipo de evaluación corresponde al 50% de la nota final de la asignatura y los 3 exámenes tienen el mismo peso en la nota final. Cada uno de los exámenes se aprueba con una nota igual o superior a 5 sobre 10, si no se obtiene esta nota deberá realizarse la recuperación de los exámenes no aprobados. En el examen de recuperación la puntuación máxima que se puede obtener es de aprobado (5.0).

Bloque B: Prácticas en el laboratorio o de campo (20%) - La participación activa en las prácticas de laboratorio y de rendimiento deportivo y la realización de los informes correspondientes supondrá el 20% de la nota final de la asignatura. La realización de estas prácticas es obligatoria y si no se realizan y no se presentan los informes

correspondientes no se aprueba este bloque.

Bloque C: Resolución de problemas-casos en aula (15%) - Se valorará la participación activa en las actividades de resolución de problemas o casos con un 15% de la nota final de la asignatura.

Bloque D: Trabajos (15%) - La realización de los dos trabajos y exposición oral representa el 15% de la nota final y será necesario obtener la nota mínima de 5,0 en este bloque para aprobar la asignatura. Se valorará la expresión, la claridad y la corrección en el escrito y en la exposición oral. Los dos trabajos tienen el mismo peso en la nota final. La realización de estos trabajos es obligatoria y si no se realizan y no se presentan los informes correspondientes no se aprueba este bloque.

En caso de acogerse a la **evaluación alternativa**, ésta consistirá en:

- En la fecha correspondiente al último examen parcial de la evaluación continua se realizará un examen con preguntas tipo test y resolución de casos en aula de informática, sobre la totalidad del contenido teórico de la asignatura. Este tipo de evaluación corresponderá al 65% de la nota final. Este examen se aprueba con una nota igual o superior a 5 sobre 10, si no se obtiene esta nota deberá realizarse la recuperación del examen. En el examen de recuperación la puntuación máxima que se puede obtener es de aprobado (5.0).

- La participación activa en las sesiones de prácticas en el laboratorio o de campo se considera fundamental para el aprendizaje de la asignatura. La evaluación de las prácticas de laboratorio y de rendimiento deportivo corresponden al 20% de la nota final. La realización de estas prácticas es obligatoria y si no se realizan y no se presentan los informes correspondientes no se aprueba este bloque.

- Se realizarán los dos trabajos que representan el 15% de la nota final, de forma individual y sin la exposición oral. Será necesario obtener la nota mínima de 5,0 en este bloque para aprobar este bloque y para superar la asignatura. Se valorará la expresión, la claridad y la corrección en el escrito. Los dos trabajos tienen el mismo peso en la nota final. La realización de estos trabajos es obligatoria y si no se realizan y no se presentan los informes correspondientes no se aprueba este bloque.

OBSERVATIONS: If for health reasons, or other unforeseen circumstances, face-to-face sessions cannot be held, they will be held virtually synchronously and the evaluation system could be modified.

Bibliography

- L. Burke. *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Madrid: Médica Panamericana. 2010.
- A. Hüter-Becker, H. Schewe, W. Heipertz. *Fisiología y teoría del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo. 2006.
- R. Mora Rodríguez. *Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio*. Madrid: Médica Panamericana. 2010.
- M.H. Williams. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo. 2002.