



Universitat de Lleida

GUÍA DOCENTE  
**ALIMENTACIÓN Y DEPORTE**  
**(OP 2)**

Coordinación: PIQUE FERRE, M. TERESA

Año académico 2017-18

## Información general de la asignatura

<b>Denominación</b>	ALIMENTACIÓN Y DEPORTE (OP 2)			
<b>Código</b>	100624			
<b>Semestre de impartición</b>	1R Q(SEMESTRE) EVALUACIÓN CONTINUADA			
<b>Carácter</b>	Grado/Máster	Curso	Carácter	Modalidad
	Grado en Nutrición Humana y Dietética	4	OPTATIVA	Presencial
<b>Número de créditos ECTS</b>	6			
<b>Grupos</b>	1GG			
<b>Créditos teóricos</b>	0			
<b>Créditos prácticos</b>	0			
<b>Coordinación</b>	PIQUE FERRE, M. TERESA			
<b>Departamento/s</b>	TECNOLOGIA D'ALIMENTS			
<b>Distribución carga docente entre la clase presencial y el trabajo autónomo del estudiante</b>	<p>H. Presenciales 60</p> <p>Magistral 30 Práctica y tutorías 15 Seminario 15</p> <p>H. No Presenciales 92</p>			
<b>Información importante sobre tratamiento de datos</b>	Consulte <a href="#">este enlace</a> para obtener más información.			
<b>Idioma/es de impartición</b>	Catalán			
<b>Horario de tutoría/lugar</b>	A concretar			

Profesor/a (es/as)	Dirección electrónica profesor/a (es/as)	Créditos impartidos por el profesorado	Horario de tutoría/lugar
PIQUE FERRE, M. TERESA	m.teresa@tecal.udl.cat	6	

## Información complementaria de la asignatura

En esta asignatura el alumno profundizará en los conocimientos sobre nutrición y dietética en el deporte. La Nutrición Deportiva consiste en el estudio de la ciencia de alimentos, de la alimentación y de la nutrición en su relación directa con el rendimiento deportivo y la forma física de los deportistas y personas físicamente activas.

## Objetivos académicos de la asignatura

1. Diferenciar los conceptos de actividad física, deporte y nutrición en el deporte.
2. Conocer la evolución histórica de la alimentación relacionada con el ejercicio físico.
3. Conocer los tipos de deportes y el gasto energético que comportan.
4. Conocer los cambios fisiológicos y metabólicos de la persona en situaciones de ejercicio físico.
5. Hacer la valoración del estado nutricional y del estado físico del deportista.
6. Determinar las necesidades hídricas del deportista.
7. Planificar la dieta del deportista.
8. Saber los diferentes alimentos y ayudas ergogénicas nutricionales.
9. Conocer la importancia de la actividad física en programas de salud.

## Competencias

- Saber relacionar la alimentación y el rendimiento deportivo.
- Conocer las diferentes actividades deportivas y su gasto energético y los cambios fisiológicos y metabólicos que comportan.
- Saber hacer la valoración nutricional de un deportista.
- Conocer la importancia de una buena hidratación en situaciones de ejercicio físico.
- Saber las diferentes ayudas ergogénicas que utilizan los deportistas, la finalidad y efecto.
- Saber hacer la dieta del deportista y su planificación.

## Contenidos fundamentales de la asignatura

### MÓDULO 1. *Introducción*

Concepto de nutrición deportiva. Evolución en la historia de la nutrición deportiva.

### MÓDULO 2. *La actividad física-deportiva*

Clasificación de las actividades físicas. Tipos de deportes. Fisiología del deporte.

### MÓDULO 3. *Evaluación del estado físico del deportista*

Pruebas físicas de rendimiento deportivo. Pruebas de esfuerzo. Programas de ejercicios.

### MÓDULO 4. *Necesidades energéticas del deportista*

Interacción de los sistemas energéticos durante el ejercicio. Utilización de los sustratos energéticos. Determinación de las necesidades energéticas del deportista.

## MÓDULO 5. *Evaluación del estado nutricional del deportista*

Valoración global. Valoración de parámetros antropométricos. Valoración de parámetros bioquímicos. Cuestionarios de alimentación y actividad física.

## MÓDULO 6. *Alimentación en el deporte*

Requerimientos nutricionales del deportista. Hidratación deportiva. Alimentos y ayudas ergogénicas nutricionales en el deporte. Dopage.

## MÓDULO 7. *Dietas para deportistas*

Características generales de la dieta del deportista. Tipos de dietas. Planes de alimentación adaptados a cada actividad deportiva. Elaboración de menús.

## MÓDULO 8. *La práctica dietética en los centros deportivos*

Evaluación y seguimiento dietético y nutricional del deportista. Asesoramiento dietético y servicio de alimentación en centros deportivos.

## MÓDULO 9. *Estrategias en actividad física para la salud*

Interacción alimentación y actividad física. Estrategias, planes y programas de promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable.

## Ejes metodológicos de la asignatura

Objectiu	Activitats	Presencials	Dedicació estudiant
1-9	Classes magistrals	30	30+55=85
3,5,7	Pràctiques	12	12+12=24
3,6,8,9	Seminaris	15	15+15=30
7,8,9	Treballs dirigits	2	2+8=10
1-9	Tutories	1	1+2=3

\***Dedicació estudiant** = Hores presencials + hores de treballs de l'estudiant

## Plan de desarrollo de la asignatura

Per assolir els objectius i adquirir les competències atribuïdes l'assignatura s'estructura en 15 sessions en les quals es treballaran de forma teòrica i/o pràctica el programa de continguts realitzant diferents tipus d'activitats pràctiques:

- Pràctiques de laboratori / planta pilot
- Activitats físiques de rendiment esportiu
- Activitats d'aula d'informàtica
- Seminaris de resolució de problemes o casos
- Visites a centres esportius
- Realització de treballs sobre assessorament dietètic i programes d'alimentació i esport. Es realitzarà l'exposició oral dels treballs.

## Sistema de evaluación

En l'avaluació global de l'assignatura tant el contingut teòric com el contingut pràctic tindran un pes del 50% sobre la nota final de l'assignatura. Per aprovar l'assignatura caldrà aprovar per separat el contingut teòric i pràctic.

L'avaluació de l'aprenentatge serà continuada tenint en compte els següents aspectes:

- Es realitzaran 3 exàmens parcials amb preguntes tipus test i resolució de cas sobre la part teòrica. Aquest tipus d'avaluació correspondrà al 50% de la nota final de l'assignatura.

- L'avaluació de l'apartat pràctic correspondrà al 50% de la nota final de l'assignatura. La participació activa en les pràctiques de laboratori i de rendiment esportiu i la realització dels informes corresponents suposarà el 20% de la nota final. Es valorarà la participació activa en les activitats de resolució de problemes o casos amb un 15% de la nota i la realització dels treballs i exposició oral representarà el 15% de la nota final.

L'apartat pràctic (pràctiques de laboratori, resolució de casos, treballs, etc.) és obligatori i si no es realitza i no es presenten els informes corresponents NO s'aprova l'assignatura.

## Bibliografía y recursos de información

- Alain Dally, Gilbert Robert, Philippe Robert . *Entraînement et alimentation du sportif* Paris : Amphora, cop. 1989.
- Ricardo Mora Rodríguez. *Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio* . Madrid : Médica Panamericana, 2010.
- A. Hüter-Becker, H. Schewe, W. Heipertz. *Fisiología y teoría del entrenamiento*. Barcelona : Paidotribo, cop. 2006.
- M.H. Williams. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Ed. Paidotribo, S.A., Barcelona. 2002.