



Universitat de Lleida

GUÍA DOCENTE
ALIMENTACIÓN Y DEPORTE
(OP 2)

Coordinación: PIQUE FERRE, M. TERESA

Año académico 2020-21

Información general de la asignatura

Denominación	ALIMENTACIÓN Y DEPORTE (OP 2)			
Código	100624			
Semestre de impartición	1R Q(SEMESTRE) EVALUACIÓN CONTINUADA			
Carácter	Grado/Máster	Curso	Carácter	Modalidad
	Grado en Nutrición Humana y Dietética	4	OPTATIVA	Presencial
Número de créditos de la asignatura (ECTS)	6			
Tipo de actividad, créditos y grupos	Tipo de actividad	PRAULA		TEORIA
	Número de créditos	1.5	1.5	3
	Número de grupos	1	1	1
Coordinación	PIQUE FERRE, M. TERESA			
Departamento/s	TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS			
Distribución carga docente entre la clase presencial y el trabajo autónomo del estudiante	H. Presenciales 60 Magistral 30 Práctica y tutorías 15 Seminario 15 H. No Presenciales 92			
Información importante sobre tratamiento de datos	Consulte este enlace para obtener más información.			
Idioma/es de impartición	Catalán			

Profesor/a (es/as)	Dirección electrónica\nprofesor/a (es/as)	Créditos impartidos por el profesorado	Horario de tutoría/lugar
PIQUE FERRE, M. TERESA	mariateresa.pique@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

Objetivo	Actividades	Presenciales	Dedicación estudiante
1-9	Clases magistrales	30	30+55=85
3,5,7	Prácticas	12	12+12=24
3,6,8,9	Seminarios	15	15+15=30
7,8,9	Trabajos dirigidos	2	2+8=10
1-9	Tutorías	1	1+2=3

***Dedicación estudiante** = Horas presenciales + horas de trabajo del estudiante

Plan de desarrollo de la asignatura

Para conseguir los objetivos y adquirir las competencias atribuidas, la asignatura se estructura en 15 sesiones en las cuales se trabajaran de forma teórica y/o práctica el programa de contenidos realizando diferentes tipos de actividades prácticas:

- Prácticas de laboratorio / planta piloto
- Actividades físicas de rendimiento deportivo
- Actividades de aula de informática
- Seminarios de resolución de problemas o casos
- Realización de trabajos sobre asesoramiento dietético y programas de alimentación y deporte. Se realizará la exposición oral de los trabajos.

Sistema de evaluación

En la evaluación global de la asignatura tanto el contenido teórico como el contenido práctico tendrán 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 del aprendizaje será continuada teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Se realizarán 3 exámenes parciales con preguntas tipo test y resolución de casos sobre la parte teórica. Este tipo de evaluación corresponderá al 50% de la nota final de la asignatura. 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 parciales no aprobados. En el examen de recuperación la puntuación máxima que se puede obtener es de aprobado (5.0).

- La evaluación del apartado práctico corresponderá al 50% de la nota final de la asignatura. 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. Se valorará la participación activa en las actividades de resolución de problemas o casos con un 15% de la nota y la realización de los trabajos y exposición oral representará el 15% de la nota final.

El apartado práctico (prácticas de laboratorio, resolución de casos, trabajos, etc.) es obligatorio y si no se realiza y no se presentan los informes correspondientes NO se aprueba la asignatura.

OBSERVACIONES: Si por razones sanitarias, o otras circunstancias imprevistas, no se pueden realizar las sesiones presenciales éstas se realizarán de forma virtual síncrona y el sistema de evaluación podría ser modificado.

Bibliografía y recursos de información

- 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.