



Universitat de Lleida

GUÍA DOCENTE
ALIMENTACIÓN Y DEPORTE
(OP 2)

Coordinación: PIQUE FERRE, M. TERESA

Año académico 2023-24

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, INGENIERÍA Y CIENCIA 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

Competencias Específicas:

CE27 Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital.

CE33 Planificar, realizar e interpretar la evaluación del estado nutricional de sujetos y/o grupos, tanto sanos (en todas las situaciones fisiológicas) como enfermos.

CE40 Planificar, implantar y evaluar dietas terapéuticas para sujetos y/o grupos.

CE45 Planificar y llevar a cabo programas de educación dietético-nutricional en sujetos sanos y enfermos.

CE47 Manejar las herramientas básicas en TIC utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética.

Competencias Generales:

CG3. Reconocer las propias limitaciones y la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera autónoma y continuada, de nuevos conocimientos, productos y técnicas en nutrición y alimentación, así como la motivación por la calidad.

CG4. Realizar la comunicación de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, con las personas, los profesionales de la salud o la industria y los medios de comunicación, sabiendo utilizar las tecnologías de la información y la comunicación especialmente las relacionadas con la nutrición y los hábitos de vida.

CG5. Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición,

alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.

Competencias Básicas:

CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalment dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias Transversales de la UdL:

CT1 Tener una correcta expresión oral y escrita.

CT3 Dominar las TIC.

CT5. Adquirir nociones esenciales del pensamiento científico.

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

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.

OBSERVACIONES: Si por razones sanitarias, o otras circunstancias imprevistas, no se pueden realizar las sesiones presenciales éstas se realizaran 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.