



NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (2015-16)

DATOS GENERALES

Código 16844

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
DIDACTICA GENERAL Y DIDACTICAS ESPECIFIC	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA		
QUIMICA ANALITICA, NUTRICION Y BROMATOLO	NUTRICION Y BROMATOLOGIA	SÍ	SÍ

Estudios en que se imparte

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Contexto de la asignatura

Se trata de una asignatura semestral optativa, a impartir en el primer semestre del tercer y/o cuarto curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, siendo necesaria para adquirir conceptos y conocimientos de Nutrición Básica y Nutrición Deportiva: recomendaciones nutricionales y el papel de las ingestas nutricionales en el deporte, la evaluación nutricional de la persona activa, analizar y evaluar las dietas en deportistas teniendo en cuenta las consideraciones nutricionales en grupos específicos de atletas y otros temas específicos en nutrición deportiva necesarios para poder aplicar los conocimientos adquiridos en otras asignaturas del Grado, como: Teoría de la Actividad física y el Deporte, Anatomía para la Actividad Física y el Deporte, Deportes del Mar, Deportes con Implementos, Deportes Colectivos I, Deportes Colectivos II, Actividad Física y Calidad de Vida, Planificación y Desarrollo de Entrenamiento Deportivo...



OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

- Reconocer y comprender el papel de los diferentes nutrientes en el metabolismo humano tanto en condiciones de reposo como en el contexto de la actividad física intensa.
- Determinar las necesidades de nutrientes de una persona para mantener un estado de salud óptimo en distintas etapas de la vida.
- Adquirir conocimientos sobre la composición de los alimentos.
- Analizar y evaluar la calidad nutricional de la dieta.
- Determinar el estado nutricional en función de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos.
- Elaborar dietas equilibradas y adecuadas para los deportistas en función de las características individuales, tipo de actividad física desarrollada y periodo de actividad.
- Emitir consejo nutricional para tener un estado de salud óptimo y una práctica deportiva de alto rendimiento.
- Conocer las ayudas ergogénicas nutricionales empleadas y sus efectos.
- Identificar las características y repercusiones de los trastornos del comportamiento alimentario más habituales en deportistas.

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

CONTENIDOS TEÓRICOS (30 horas)

TEMA 1. Nutrición básica, nutrientes y sistemas energéticos. (6h) Conceptos introductorios. Hidratos de Carbono. Proteínas. Lípidos. Vitaminas y minerales. Agua.

TEMA 2. Necesidades energéticas y nutricionales en las diferentes etapas de la vida y disciplinas deportivas. (4h) Peso y composición corporal. Componentes del gasto energético total. Recomendaciones nutricionales.

TEMA 3. Dietas y consejo nutricional. (4h) Diseño y elaboración de dietas. Tipos de dietas. Formulación de consejo nutricional.

TEMA 4. Valoración del estado nutricional. (2h) Componentes de la evaluación nutricional. Métodos de determinación de la composición corporal.

TEMA 5. Suplementación deportiva, ayudas ergogénicas y dopaje. (4h) Suplementos. Sustancias ergogénicas. Dopaje.

TEMA 6. Nutrición deportiva básica. (4h) Particularidades de la dieta en la actividad física. Aplicación de hábitos al diseño de dietas según periodos de entrenamiento, competición y recuperación.

TEMA 7. Trastornos del comportamiento alimentario más habituales. (4h) Anorexia. Bulimia. Síndrome del atracón compulsivo. Síndrome Metabólico. Vigorexia.

CONTENIDOS PRÁCTICOS Y SEMINARIOS

PrácticasSuplementación deportiva, ayudas ergogénicas y dopaje. (4h) Suplementos. Sustancias ergogénicas.

Dopaje.Suplementación deportiva, ayudas ergogénicas y dopaje. (4h) Suplementos. Sustancias ergogénicas. Dopaje. (15 horas presenciales)

P1. Antropometría. (2h)

P2. Determinación completa del estado nutricional. (2h)

P3. Determinación bioquímica del estado nutricional. (2h)

P4. Determinación del estado nutricional en diferentes situaciones. (2h)

P5. Análisis de suplementos. (2h)

P6. Plan combinado de nutrición y actividad física para diferentes situaciones. (2h)

P7. Consejo nutricional y/o dieta para diferentes disciplinas deportivas. (2h)

Seminarios (15 horas presenciales)

S1. Etiquetado nutricional. (2h)

S2. Composición de alimentos. (2h)

S3. Medidas de uso habitual, raciones comerciales, medidas caseras de alimentos. (2h)

S4. Calidad de la dieta. (2h)

S5. Cálculo del Gasto Energético. (2h)

S6. Elaboración de dietas mediante programa informático, apps,...(2h)

S7. Dietas de mantenimiento, pérdida y ganancia de peso. (2h)

EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2015-16

1. Evaluación continua.
 2. Examen compuesto por preguntas de tipo test y de respuesta corta.
 3. Será necesaria una nota mínima de 4 sobre 10 en el examen, para poder ponderar con el resto de notas.
 4. Será obligatoria la asistencia a seminarios y prácticas, la participación en la misma, la actitud del alumno y la entrega de los informes y/o trabajos.
 5. Se guardará la nota de seminarios, prácticas y teoría por separado hasta la siguiente convocatoria.
 6. La calificación de No Presentado (NP) sólo se asignará a aquellos alumnos que no hayan participado en absoluto en ninguna de las actividades de evaluación previstas.
- Los nuevos planes de estudio requieren del sistema de evaluación continua. Por tanto, dado que el alumno debe adquirir parte de las competencias como consecuencia del desarrollo de la actividad docente planificada, en aquellas situaciones en que haya una prueba final su aportación a la calificación no excederá el 50% de la nota final.

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	Examen: tipo test y preguntas cortas. Será necesaria una nota mínima de 4 sobre 10 en el examen, para poder ponderar con el resto de notas.	EXAMEN TEORÍA	40
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Asistencia a prácticas y seminarios obligatoria. Memorias y/o informes de prácticas y seminarios. Realización de trabajos dirigidos o casos prácticos. Ponderación PRÁCTICAS: 30% Ponderación SEMINARIOS: 30%	INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	60