



Universidad
Internacional
de Valencia

Guía didáctica

ASIGNATURA: Nutrición y alimentación en el deporte

Título: Máster Formación Permanente en Nutrición Deportiva

Materia: II – Nutrición y alimentación en el ámbito deportivo

Créditos: 6 ECTS

Código: 03MNUD

Índice

| | |
|--|---|
| 1. Organización general..... | 3 |
| 1.1. Datos de la asignatura..... | 3 |
| 1.2. Equipo docente..... | 3 |
| 1.3. Introducción a la asignatura..... | 3 |
| 1.4. Competencias y resultados de aprendizaje..... | 4 |
| 2. Contenidos/temario..... | 5 |
| 3. Metodología..... | 5 |
| 4. Actividades formativas..... | 6 |
| 5. Evaluación..... | 7 |
| 5.1. Sistema de evaluación..... | 7 |
| 5.2. Sistema de calificación..... | 8 |
| 6. Bibliografía..... | 9 |
| 6.1. Bibliografía de referencia..... | 9 |
| 6.2. Bibliografía complementaria..... | 9 |

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

| | |
|---------------------------------------|---|
| MATERIA | II – Nutrición y alimentación en el ámbito deportivo |
| ASIGNATURA | Nutrición y alimentación en el deporte 6 ECTS |
| Carácter | Obligatorio |
| Cuatrimestre | Primero |
| Idioma en que se imparte | Castellano |
| Requisitos previos | No existen |
| Dedicación al estudio por ECTS | 25 horas |

1.2. Equipo docente

| | |
|-----------------|--|
| Profesor | Dr. / D. <i>@professor.universidadviu.com</i> |
|-----------------|--|

1.3. Introducción a la asignatura

La asignatura permite conocer los principios esenciales en nutrición deportiva con especial atención a los nutrientes, sus funciones y utilización en el organismo, así como las fuentes alimentarias más importantes. Saber utilizar e interpretar las tablas de ingestas recomendadas, los objetivos nutricionales y las guías de la alimentación como base para la valoración de dietas. Saber determinar e interpretar el estado nutricional de un individuo mediante la utilización de encuestas alimentarias, datos antropométricos, parámetros bioquímicos y clínicos, constituyendo una herramienta para la mejora y el mantenimiento de la salud en deportistas.

1.4. Competencias y resultados de aprendizaje

COMPETENCIAS GENERALES

- CB.6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB.8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB.10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida auto dirigido o autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA

- C.E.01- Aplicar la ciencia de los alimentos y de la nutrición a la práctica deportiva.
- C.E.02.- Identificar y clasificar los alimentos, productos alimenticios e ingredientes alimentarios.
- C.E.03.- Identificar las bases de una alimentación saludable (completa, variada y adaptada).
- C.E.05.- Calcular los requerimientos nutricionales de cualquier individuo en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital.
- C.E.08.- Identificar los problemas dietético-nutricionales del paciente, así como los factores de riesgo y las prácticas inadecuadas.
- C.E.09.- Elaborar e interpretar una historia dietética en deportistas. Interpretar una historia clínica. Comprender y utilizar la terminología empleada en ciencias de la salud.
- C.E.10.- Interpretar e integrar los datos clínicos, bioquímicos y farmacológicos en la valoración nutricional del deportista y en su tratamiento dietético-nutricional.
- C.E.13.- Aplicar las bases de la nutrición clínica a la dietoterapia aplicada al ejercicio físico.

2. Contenidos/temario

1. Macronutrientes y micronutrientes en el deporte.
2. Composición y propiedades de los alimentos.
3. Tablas de composición de alimentos.
4. Bases de datos nutricionales.
5. Etiquetado de alimentos. Análisis de la composición de los alimentos.
6. Valoración de la calidad nutricional de alimentos y platos preparados.
7. Alimentación para deportistas.
8. Bebidas para deportistas: composición y utilización.
9. Bioenergética durante el ejercicio y el entrenamiento deportivo.
10. Evaluación del estado nutricional de la persona físicamente activa.
11. Evaluación nutricional, bioquímica y antropométrica.
12. Recomendaciones nutricionales adaptadas a los distintos ciclos de la vida.

3. Metodología

La metodología de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) se caracteriza por una apuesta decidida en un modelo de carácter e-presencial. Así, siguiendo lo estipulado en el calendario de actividades docentes del Título, se impartirán en directo un conjunto de sesiones, que, además, quedarán grabadas para su posterior visionado por parte de aquellos estudiantes que lo necesitasen. En todo caso, se recomienda acudir, en la medida de lo posible, a dichas sesiones, facilitando así el intercambio de experiencias y dudas con el docente.

En lo que se refiere a las metodologías específicas de enseñanza-aprendizaje, serán aplicadas por el docente en función de los contenidos de la asignatura y de las necesidades pedagógicas de los estudiantes. De manera general, se impartirán contenidos teóricos y, en el ámbito de las clases prácticas se podrá realizar la resolución de problemas, el estudio de casos y/o la simulación.

Por otro lado, la Universidad y sus docentes ofrecen un acompañamiento continuo al estudiante, poniendo a su disposición foros de dudas y tutorías para resolver las consultas de carácter académico que el estudiante pueda tener. Es importante señalar que resulta fundamental el trabajo autónomo del estudiante para lograr una adecuada consecución de los objetivos formativos previstos para la asignatura.

4. Actividades formativas

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados.

A continuación, se relacionan las actividades que forman parte de la asignatura:

1. Actividades de carácter teórico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas por el profesor de la asignatura destinadas a la adquisición por parte de los estudiantes de los contenidos teóricos de la misma. Estas actividades, diseñadas de manera integral, se complementan entre sí y están directamente relacionadas con los materiales teóricos que se ponen a disposición del estudiante (manual, SCORM y material complementario). Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

- a. Clases expositivas
- b. Sesiones con expertos en el aula
- c. Observación y evaluación de recursos didácticos audiovisuales
- d. Estudio y seguimiento de material interactivo
- e. *Simulación*
- f. *Trabajo cooperativo*
- g. *Diseño de proyectos*
- h. *Seguimiento*

2. Actividades de carácter práctico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas y supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y competencias de carácter más práctico. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral.

3. Tutorías

Se trata de sesiones, tanto de carácter síncrono como asíncrono (e-mail), individuales o colectivas, en las que el profesor comparte información sobre el progreso académico del estudiante y en las que se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura.

4. Trabajo autónomo

Se trata de un conjunto de actividades que el estudiante desarrolla autónomamente y que están enfocadas a lograr un aprendizaje significativo y a superar la evaluación de

la asignatura. La realización de estas actividades es indispensable para adquirir las competencias y se encuentran entroncadas en el aprendizaje autónomo que consagra la actual ordenación de enseñanzas universitarias. Esta actividad, por su definición, tiene carácter asíncrono.

5. Prueba objetiva final

Como parte de la evaluación de cada una de las asignaturas (a excepción de las prácticas y el Trabajo fin de título), se realiza una prueba (examen final). Esta prueba se realiza en tiempo real (con los medios de control antifraude especificados) y tiene como objetivo evidenciar el nivel de adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. Esta actividad, por su definición, tiene carácter síncrono.

5. Evaluación

5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

| Sistema de Evaluación | Ponderación |
|--|-------------|
| Portafolio* | 60 % |
| <p>Se desarrolla a lo largo de todo el curso.</p> <p>Los elementos que componen esta evaluación son los trabajos que realizan los estudiantes en el marco de las clases prácticas (estudio de casos, resolución de problemas, revisión bibliográfica, simulación, trabajo cooperativo, diseño de proyectos, etc.).</p> | |
| Sistema de Evaluación | Ponderación |
| Prueba final* | 40 % |
| <p>Se valora el nivel de adquisición, por parte del estudiante, de las competencias asociadas a la asignatura, empleando diversas tipologías de preguntas. Concretamente, la prueba se compone de 20 preguntas tipo test con 4 opciones de respuesta (únicamente 1 correcta) y 2 preguntas de respuesta breve.</p> | |

***Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y prueba final) con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.**

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas de evaluación** implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario.

5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cálculos y términos:

| Nivel de aprendizaje | Calificación numérica | Calificación cualitativa |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| Muy competente | 9,0 - 10 | Sobresaliente |
| Competente | 7,0 - 8,9 | Notable |
| Aceptable | 5,0 -6,9 | Aprobado |
| Aún no competente | 0,0 -4,9 | Suspenso |

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante dispondrá de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje**.

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

6. Bibliografía

6.1. Bibliografía de referencia

Clark, N. (2019). Nancy Clark's sports nutrition guidebook. Human Kinetics.

Burke, L., & Deakin, V. (2015). Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill Education.

González Gross, M. M. (2021). Nutrición deportiva: Desde la fisiología a la práctica. Editorial panamericana. 1a edición.

Hernández, M., & Montserrat, S. G. (2021). Nutrición y dietética deportiva. Nutrición y dietética deportiva, 1-129.

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). Sport nutrition. Human Kinetics.

Martínez de Victoria, E. (2013). Evaluación nutricional del deportista. España. Editorial Díaz Santos. Colección monografías.

*Disponible en biblioteca VIU.

6.2. Bibliografía complementaria

Gil, A. y Sánchez de Medina Contreras, F. (2010). Tratado de nutrición. Tomo I. Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Editorial: Editorial Médica Panamericana.*

Manore, M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). Sport nutrition for health and performance. Human Kinetics.

Oliveira, F. G. (Ed.). (2018). Manual de nutrición y dietética (3a. ed.). Editorial: Ediciones Díaz de Santos.*

Silbernagl, S., & Despopoulos, A. (2011). Fisiología: texto y atlas. (7ª ed.). Editorial: Médica Panamericana.

*Disponible en biblioteca VIU.