



UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Grado en CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE – 3^{er} curso

Modalidad Presencial

Sumario

Datos básicos	3
Breve descripción de la asignatura	4
Requisitos previos	4
Objetivos	4
Competencias	4-5
Contenidos	5
Metodología	6
Criterios de evaluación	7
Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial	7-8
Breve CV del profesor responsable	9

Nutrición y Actividad Física

Datos básicos

Módulo:

Carácter: Optativa

Nº de créditos: 6 ECTS

Unidad Temporal: 3^{er} Curso – 2^o Semestre

Calendario: Del día 27 de enero de 2020 al día 16 de mayo de 2020

Horario: Lunes de 15.30 a 17.30 h y viernes de 11.30 a 13.30 h

Idioma en el que se imparte: Español

Profesor/a responsable de la asignatura: Dra. Cristina Petisco Rodríguez

E-mail: cpetiscoro@upsa.es

Horario de tutorías: Martes y miércoles de 10 a 12 h.

Breve descripción de la asignatura

La práctica de actividad física, tanto en forma profesional como recreacional, requiere una información adecuada sobre el papel de los nutrientes en el desempeño físico. Por este motivo las personas que buscan mejorar su rendimiento físico suelen combinar el entrenamiento con medidas nutricionales. Esta asignatura supone el complemento de formación que responde a la necesidad de obtener conocimientos sobre una correcta alimentación orientada a mejorar el rendimiento, prevenir lesiones, facilitar la recuperación tras el ejercicio, alcanzar un peso corporal correcto, mejorar los hábitos de vida y sobre todo conseguir un estado general de buena salud en el deportista. En primer lugar, se trata de promover el seguimiento de una alimentación saludable, aprender a calcular el gasto energético y nutricional según el tipo de actividad física, conocer cada uno de los nutrientes y su interés deportivo y finalmente profundizar en mayor medida en cómo ha de ser la nutrición del deportista para conseguir un buen estado nutricional según modalidad deportiva y una adecuada hidratación antes, durante y después de la práctica del ejercicio físico para restablecer el balance hídrico y mejorar el estado de fatiga.

Requisitos previos

Los propios del acceso al Título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Objetivos

- Conocer conceptos básicos relacionados con nutrición y alimentación
- Conocer los distintos grupos de alimentos y fomentar hábitos saludables de alimentación
- Calcular los requerimientos de energía y nutrientes de una persona físicamente activa
- Conocer las funciones de los nutrientes, los alimentos que los contienen, y su repercusión para el rendimiento y estado de salud del deportista
- Establecer pautas de alimentación e hidratación en el entrenamiento, en la competición y en la fase de recuperación según el tipo de deporte o modalidad deportiva que se practique y la situación particular del deportista
- Conocer los principales trastornos alimentarios que pueden sufrir los deportistas
- Conocer las principales ayudas ergogénicas nutricionales avaladas científicamente
- Conocer los distintos métodos para la valoración del estado nutricional del deportista
- Gestionar información científica y técnica relacionada con la nutrición deportiva

Competencias

Competencias básicas y generales	CB3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre
----------------------------------	---

	temas relevantes de índole social, científica o ética.
Competencias específicas	<p>CE011. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.</p> <p>CE015. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.</p> <p>CE03. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte</p> <p>CE07. Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.</p> <p>CE08. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.</p>
Competencias transversales	<p>CT4. Razonamiento crítico.</p> <p>CT7. Trabajo en un equipo de carácter interdisciplinar.</p>

Contenidos

BLOQUE TEMÁTICO I. INTRODUCCIÓN

TEMA 1. Introducción. Conceptos generales.

TEMA 2. Alimentación saludable. Pirámide alimentaria. Grupos de alimentos.

TEMA 3. Ingestas dietéticas de referencia. Cálculo del gasto energético y nutricional según el tipo de actividad física.

BLOQUE TEMÁTICO II: LOS NUTRIENTES Y SU INTERÉS DEPORTIVO

TEMA 4. Hidratos de carbono

TEMA 5. Lípidos o grasas

TEMA 6. Proteínas

TEMA 7. Vitaminas y Minerales

BLOQUE TEMÁTICO III: NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA

TEMA 8. Nutrición en el entrenamiento, en la competición y en la fase de recuperación.

TEMA 9. Hidratación

TEMA 10. Nutrición para distintas modalidades deportivas

TEMA 11. Nutrición del deportista en situaciones especiales

TEMA 12. Trastornos de la conducta alimentaria en el deportista

TEMA 13. Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas

TEMA 14. Valoración nutricional del deportista

Metodología

METODOLOGÍA	HORAS	HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL	HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL
A1. Clases teóricas	30	60 (40%)	
A2. Resolución de casos	7		
A3. Clases prácticas	10		
A4. Tutorías presenciales	10		
A5. Evaluación	3		
A13. Lectura y búsqueda de información	10	90 (60%)	
A14. Estudio personal	30		
A15. Resolución de tareas de forma autónoma	30		
A18. Preparación de presentaciones orales	8		
A20. Revisión y profundización de materiales en aula virtual	7		
A21. Trabajo cooperativo	5		
TOTAL		60	90

La asignatura se desarrolla a través de las siguientes estrategias:

1. Clases expositivas en gran grupo (A1):

Lección magistral para presentar los temas del programa, facilitando la comprensión, reflexión y análisis.

2. Clases prácticas (A2, A3):

Cálculo de los requerimientos individuales de energía, hidratos de carbono, proteínas y grasas según peso corporal y nivel de actividad física.

Valoración individual de la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos y adecuación con las ingestas recomendadas.

Manejo de fuentes bibliográficas y páginas web relacionadas con nutrición humana y deportiva.

Análisis de documentación científica relacionada con los contenidos de la asignatura.

Defensa de trabajo grupal sobre un tema relacionado con nutrición deportiva por parte de los alumnos.

3. Actividades no presenciales (A13, A14, A15, A18, A20, A21):

Estudio personal de los contenidos de la asignatura y resolución de actividades.

4. Tutorías académicas (A4):

Reuniones periódicas o en pequeño grupo para resolver dudas y guiar y supervisar el trabajo no presencial.

Criterios de evaluación

CONVOCATORIA ORDINARIA

Las actividades de evaluación que se utilizarán son:

- Realización de un examen teórico (80% de la nota final). Esta prueba constará de preguntas tipo test y preguntas cortas. Es imprescindible obtener una calificación de 5 en el examen teórico para superar la asignatura y contabilizar la nota del resto de tareas y trabajos.
- Entrega de tareas y trabajos propuestos por el profesor (20% de la nota final).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

- Examen escrito con preguntas tipo test y preguntas cortas (100% de la nota final).

Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

BIBLIOGRAFÍA

NUTRICIÓN HUMANA:

- Astiasarán, I., Martínez, J.A. (1999). Alimentos: composición y propiedades. Madrid, McGraw-Hill Interamericana.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, FESNAD. (2010). Ingestas dietéticas de referencia (IDR) para la población española. Ediciones Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA).
- Gil, A (2010). Tratado de nutrición. Segunda edición, Ed. Medica Panamericana.
- Hernandez, M. y Sastre A. Tratado de nutrición. Ed. Diaz de Santos, S.A. Madrid.
- Krause L. Kathleen y S. Escott-Stump (2001). Nutrición y dietoterapia de "Krause". McGraw-Hill Interamericana. 10ª edición. Mexico.
- Mataix J. (2009). Nutrición y alimentación humana. Segunda edición, Ed. Ergón. Tomos I y II. Madrid.
- Moreiras, O., Carbajal, A., Cabrera L, Cuadrado C. (2010). Tablas de composición de alimentos, 14ª edición. Ediciones Pirámide.

NUTRICIÓN DEPORTIVA:

- Arasa Gil, M. (2011). Manual de nutrición deportiva. Editorial Paidotribo.

- Bean, A. (2011). La guía completa de la nutrición del deportista. Editorial Paidotribo. Cuarta edición.
- Bean, A. (2008). Suplementos nutricionales para deportistas: qué son, cómo se utilizan y cuáles su eficacia. Ediciones Tutor.
- Benardot, D. (2007). Nutrición deportiva avanzada, como ajustar la ingesta de alimentos y fluidos para conseguir un entrenamiento y rendimiento óptimos. Ediciones Tutor.
- Burke, L. (2010). Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Editorial Medica Panamericana.
- Clark, N. (2010). La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark. Editorial Paidotribo. Segunda edición.
- Creff, A.F., Bérard, L. (1995). Deporte y alimentación. Guía dietética para el deportista. Sexta edición. Editorial Hispano Europea S.A.
- Domínguez, R., Mata Ordoñez, F., Sánchez Oliver, A.J. (2017). Nutrición deportiva aplicada: guía para optimizar el rendimiento. ICB Editores.
- Dosil Díaz J. (2003). Trastornos de alimentación en el deporte. Wanceulen, Editorial Deportiva, S.L.
- Hamm, M. (1996). La correcta nutrición del deportista. Segunda edición. Editorial Hispano Europea S.A.
- Ibáñez Santos, J. y Astiasarán Anchía, I. (2010). Alimentación y deporte. Ediciones de la Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA).
- Jeukendrup, A. (2011). Guía práctica de nutrición deportiva. Ediciones Tutor.
- Martínez Monzó, J. (2003). Nutrición y dietética. Editorial Síntesis.
- Mataix V., Sánchez Collado, P., González Gallego, J. (2006). Nutrición en el deporte. Editorial Díaz de Santos.
- Odriozola J.M. (1990). Nutrición y deporte. Ediciones de la Universidad Complutense de Madrid, S.A. (EUDEMA).
- Palacios Gil-Anuñano, N., Montalvo Zenarruzabeitia, Z. (2012). Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico. Editorial Díaz de Santos.
- Pujol Amat, P. (2004). Nutrición, Salud y Rendimiento deportivo. Segunda edición. Barcelona Espaxs.
- Rodríguez Rivera, V.M., Urdampilleta Otegui, A. (2014). Nutrición y dietética para la actividad física y el deporte. Netbiblo, S.L.
- Villa, G., Córdova A., González J., Guadalupe, G., Villegas, J.A. (2000). Nutrición del deportista. Editorial Gymnos.

- Williams, M.H. (2006). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Séptima edición. Editorial Paidotribo.

PLATAFORMA MOODLE

En la plataforma Moodle, los alumnos tendrán acceso a toda la documentación básica de la asignatura. Se ha diseñado la misma para que de una forma intuitiva todos puedan acceder fácilmente. Además se ha creado un epígrafe para cada uno de los contenidos a desarrollar en la misma, en la que puedan seguir todo lo que se requiere para esta materia.

TUTORÍAS

Se establecen 4 horas semanales de atención tutorial de carácter presencial con el profesor, para que todos los alumnos puedan resolver sus dudas. De igual forma existe un apoyo tutorial telefónico, a través de las herramientas virtuales como el correo electrónico, y las disponibles en el espacio Moodle (chats, foros, etc.).

Breve CV del profesor responsable

Cristina Petisco Rodríguez es Profesora Titular en la UPSA, donde imparte materias en los Grados de Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Doctora por la Universidad de Salamanca, obtuvo el Premio Extraordinario de Doctorado en 2008, por su Tesis Doctoral en el área de Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Máster en Actividad Física y Salud por la Universidad Europea Miguel de Cervantes en el año 2015. Investigadora predoctoral en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), ha desarrollado dos estancias de investigación en el extranjero (Dublín/Aberdeen). Acreditada en las figuras de Profesor Contratado Doctor y Profesor de Universidad Privada por la ACSUCYL desde 2013, posee varias publicaciones científicas en revistas nacionales e internacionales, teniendo reconocido un Sexenio de Investigación por la CNEAI. También ha participado en Congresos Científicos y en diversos Proyectos de Investigación.