

# Guía Docente

Modalidad semipresencial

Técnicas Culinarias y  
Recetario

Curso 2022/23

**M**áster Universitario en  
Nutrición y Dietética en la  
Actividad Física y la  
Práctica Deportiva



**UCAV**

[www.ucavila.es](http://www.ucavila.es)

0



## Datos descriptivos de la Asignatura

<b>Nombre:</b>	TÉCNICAS CULINARIAS Y RECETARIO
<b>Carácter:</b>	OBLIGATORIO
<b>Código:</b>	20102MU
<b>Curso:</b>	PRIMER CURSO
<b>Duración (Semestral/Anual):</b>	SEMESTRAL
<b>Nº Créditos ECTS:</b>	3 ECTS
<b>Prerrequisitos:</b>	NO PROCEDE
<b>Lengua en la que se imparte:</b>	CASTELLANO
<b>Módulo:</b>	PLANIFICACIÓN DIETÉTICO- NUTRICIONAL EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA
<b>Materia:</b>	TÉCNICAS CULINARIAS Y RECETARIO

En el curso 2022/2023, en caso de que las circunstancias sanitarias lleven a un nuevo confinamiento, será de aplicación lo dispuesto en el Anexo de esta Guía para el escenario “**Confinamiento**”.

1



## Profesorado

**Responsable docente:** Dra. Irene Albertos Muñoz

**CV:** Doctorado Internacional en Avances en Ciencia y Biotecnología Alimentarias. .  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Licenciada en Ciencia y Tecnología  
de los Alimentos. Másteres oficiales en Sistemas Integrados de Gestión y  
Seguridad y Biotecnologías Alimentarias

**Email:** irene.albertos@ucavila.

### 2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS

- CB6- 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;
- CB7- Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
- CB8- 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
- CB9- Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones -y los conocimientos y razones últimas que las sustentan- a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades
- CB10- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

### 2.2. COMPETENCIAS GENERALES

- CG1 - Que los estudiantes puedan profundizar en la orientación específica de la planificación dietético-nutricional orientada a la mejora del rendimiento físico.
- CG4 - Que los estudiantes puedan desarrollar de forma responsable y autónoma actividades académicas y profesionales, tanto de forma individual como grupal.

- CG6 - Que los estudiantes adquieran la capacidad de comprender el contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad.
- CG8 - Que los estudiantes consoliden habilidades relacionadas con la iniciativa y espíritu emprendedor que les permitan diseñar y poner en marcha en el ámbito investigador y empresarial proyectos relacionados con la nutrición y la dietética en la actividad física y la práctica deportiva.
- CG9 - Que los estudiantes puedan abordar las estrategias necesarias que les permitan seguir formándose en el campo de la nutrición deportiva y sepan incorporar los avances científicos en este campo a su desempeño profesional.

### **2.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

- CE11 - Que los estudiantes reproduzcan y clasifiquen las diferentes técnicas culinarias y recetas que se pueden aplicar para influir de forma positiva en el rendimiento del deportista.
- CE13 - Que los estudiantes adquieran y apliquen conocimientos que les permitan diseñar e implementar una intervención dietético nutricional destinada a deportistas no profesionales.
- CE14 - Que los estudiantes adquieran y apliquen conocimientos que les permitan diseñar e implementar una intervención dietético nutricional destinada a deportistas de disciplinas de fuerza y resistencia para conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- CE15 - Que los estudiantes adquieran y apliquen conocimientos que les permitan diseñar e implementar una intervención dietético nutricional destinada a deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- CE16 - Que los estudiantes integren habilidades que les permitan profundizar en la planificación dietético-nutricional en función de las características individuales y la situación nutricional de los deportistas.

- CE18 - Que los estudiantes puedan discriminar y profundizar en los nuevos programas de entrenamiento y nutrición deportiva que tienen como objetivo la mejora del rendimiento físico.

## 2.4. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

No procede

## 2.5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- El alumno será capaz de aplicar de forma correcta las diferentes técnicas culinarias.
- El alumno será capaz de diseñar recetas saludables, atendiendo a las necesidades específicas del deportista.
- El alumno será capaz de elaborar listados de ingredientes y modo de preparación de forma clara y sencilla, así como informar sobre la dificultad, tiempo de preparación y composición nutricional.



## 3.1. PROGRAMA

1. Introducción: gastronomía, nutrición y salud. Cocina y ciencia.
2. Operaciones previas en la preparación de alimentos.
3. Técnicas culinarias.
4. Tipos de decoración y guarnición.
5. Recetario y consejos culinarios aplicados al deporte.

### Prácticas:

- Elaboración de un menú para deportistas.

- Preparación de alimentos específicos para deportistas: barritas, batidos recuperadores, bebidas isotónicas, geles...
- Interpretar nuestra composición en comparación con los productos disponibles en el mercado.

### 3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

#### BIBLIOGRAFÍA

- Pastor R, Tur J. Manual Práctico de Nutrición y Dietética Deportiva. Ávila: Ed. UCAV; 2019.
- González Gross MM. Nutrición deportiva: Desde la fisiología a la práctica. Madrid: Ed. Panamericana; 2021.
- Mc Gee H. La cocina y los alimentos. 9ª Ed. Madrid: Ed. Debate; 2016.
- Bello J. Ciencia y Tecnología Culinaria. Madrid: Ed. Díaz de Santos; 2013.
- Coenders, A. Química Culinaria. Zaragoza: Ed. Acribia; 2001.
- Myhrvold N, Young C, Bilet M. Historia. In Myhrvold N. Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina. Volumen 1: Historia y fundamentos.: TASCHEN; 2015. p. 6-93.
- Matthew R, Myhrvold N. Fotografías del libro "Modernist Cuisine". In Myhrvold N, Young C, Bilet M. Modernist Cuisine. TASCHEN; 2015.
- Burke, L. Nutrición en el deporte: un enfoque práctico. Madrid: Ed. Panamericana; 2015.

#### RECURSOS:

- Acceso a todos los libros recomendados en la guía docente de la asignatura a través de la Biblioteca de la Universidad.

#### ENLACES:

- Fundación Alicia. Disponible en: <https://www.alicia.cat/es/>
- Basque Culinary Center. Disponible en: <https://www.bculinary.com/es/home>

- Escuela Internacional de Cocina de Valladolid. Disponible en: <https://www.escuelainternacionaldecocina.com/>
- Cocción a vacío. Disponible en: <https://www.rocook.com/es/>

**Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo.**

La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

- Clases virtuales:** el profesor desarrollará los contenidos propios de la asignatura. Las exposiciones del profesor se realizarán mediante emisiones por streaming, quedando las clases grabadas en la plataforma virtual, para que el alumno, dentro de su proceso de aprendizaje pueda visualizarlas tantas veces como crea conveniente.
- Prácticas de laboratorio:** consistirán en la exposición magistral por parte del profesor de una labor experimental conforme a los conocimientos aplicados de la asignatura, desarrollados en los laboratorios e instalaciones de prácticas docentes; los alumnos a continuación realizarán la parte técnica de manera individual o por grupo.
- Actividades en la plataforma virtual:** existen posibilidades de realización de foros, test de autoevaluación, ejercicios propuestos con soluciones, ejercicios con entrega y corrección (feedback), consulta de bibliografía, descarga de artículos científicos, consulta de F AQ, vídeos y audios explicativos.
- Actividades de evaluación:** Cada asignatura tendrá su examen correspondiente que se determinará según la propia naturaleza de la asignatura.
- Tutorías:** el profesor pone a disposición del alumno o de un grupo reducido de alumnos un tiempo para que puedan plantear dudas o resolver dificultades de aprendizaje.

- **Estudio autónomo del alumno:** tiempo de trabajo personal del alumno en el que estudia la asignatura.



**Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo.**

La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media del examen (valorado en un 60%) y la evaluación continua (con valor del 40%).

- Examen (60 % de la nota final)

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

No se guardará la nota del examen, si éste estuviera aprobado, para una convocatoria posterior.

- Evaluación continua (40% de la nota final)

La evaluación continua consistirá en la realización de ejercicios y trabajos a lo largo del curso (20%) junto con la asistencia y aprovechamiento de las prácticas (20%).

No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación.



EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Ejercicios y trabajos	20%
Prácticas	20%
Examen final escrito	60%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

### Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para la evaluación de la evaluación continua son los siguientes:

ASPECTO DEL TEXTO	CARACT. POSTIVAS	1	0,75	0,5	0,25	0	CARACT. NEGATIVAS
Estructura (orden lógico)	Bien organizado						Sin orden, índice o esquema
Formato	Adecuado						Inadecuado
Objetivos	Fundamentados y claros						No se especifican
Expresión escrita	Corrección gramatical y ortografía						Incorrección y faltas
Metodología	Bien expuesta						Mal o no se explica
Bibliografía	Se utiliza la necesaria						No hay indicios de ello
Terminología	Adecuado uso						Uso inadecuado
Análisis	Corrección						Incorrección
Interpretación	Rigurosa						Defectuosa o inexistente
Conclusión	Existe, clara y correcta						Confusa, errada o ausente
Argumentación	Coherente y acertada						Afirmaciones poco coherentes



Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas

complementándose al mismo tiempo. Las personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Orientador Académico Personal:** encargado de planificar al alumno el estudio de la asignatura en función del tiempo disponible, incluso realiza nuevas planificaciones ajustándose a nuevos periodos marcados por el alumno según sus circunstancias personales y familiares. Otra de sus funciones es la de realizar un seguimiento del estudio del alumno, así como de dar al alumno información de carácter general necesaria en su proceso formativo.
- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

**Horario de tutorías de la asignatura:** En relación a los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos y exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un cuatrimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

**Herramientas para la atención tutorial:** Plataforma Blackboard, atención telefónica.

**Horario de la asignatura:** El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV: [www.ucavila.es](http://www.ucavila.es). Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

**Las sesiones** se desarrollarán según la siguiente tabla, en la que se recogen el calendario de temas y las actividades de evaluación:

CONTENIDOS	ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN
1ª y 2ª semana	
Presentación y Tema 1	
3ª-4ª -5ª semana	
Tema 2	
6ª-7ª-8ª Semana	
Tema 3	Ejercicios y trabajos a través de la plataforma Blackboard.
9ªsemana	
Tema 4	Ejercicios y trabajos a través de la plataforma Blackboard.
10ª-11ª semana	
Tema 5	<p>Las prácticas de laboratorio servirán para poner de manifiesto todos los conocimientos teóricos aplicados.</p> <p>Examen final.</p>

**El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del alumno durante las distintas sesiones.**

## ANEXO

## Escenario CONFINAMIENTO

1

## Medidas de adaptación de la metodología docente

La metodología docente a seguir en esta asignatura, para el escenario “Confinamiento” se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas:

- CLASES VIRTUALES SINCRÓNICAS con participación activa de los alumnos EN TIEMPO REAL Y QUE QUEDAN GRABADAS EN LA PLATAFORMA A DISPOSICIÓN DE LOS ALUMNOS.
- PRÁCTICAS DE LABORATORIO: si no fuera posible hacerlas de forma presencial, se le proporcionará al alumno el material necesario (grabaciones en la plataforma, material impreso, etc.), para que pueda adquirir las competencias necesarias.

Todas las demás metodologías se mantendrán.

2

## Medidas de adaptación de la EVALUACIÓN

La Evaluación no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura.