

Guía

Docente

Modalidad Semipresencial

Alimentación, Actividad Física y Deporte

Curso 2024/25

**Grado en Nutrición
Humana y Dietética**



UCAV

www.ucavila.es



Nombre: ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carácter: FORMACIÓN OBLIGATORIA

Código: 40202GJ

Curso: 4º

Duración (Semestral/Anual): SEMESTRAL

Nº Créditos ECTS: 3

Prerrequisitos:

Se recomienda haber cursado previa o simultáneamente las materias:

Anatomía Humana, Fisiología Humana, Nutrición Humana, Dietética, Valoración del Estado Nutricional.

Responsable docente: NURIA GIMÉNEZ BLASI
Doctora en Nutrición y Bromatología
Graduada en Nutrición Humana y Dietética

Email: nuria.gimenez@ucavila.es

Departamento (Área Departamental): NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Lengua en la que se imparte: CASTELLANO

Módulo IV: CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN, LA DIETÉTICA Y LA SALUD

Materia: NUTRICIÓN HUMANA

2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS

- CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio;
- 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 (normalmente 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.

2.2. COMPETENCIAS GENERALES

- CG1. Reconocer los elementos esenciales de la profesión del Dietista-Nutricionista, incluyendo los principios éticos, responsabilidades legales y el ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas.
- CG2. Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.

- CG3. Reconocer 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 a la motivación por la calidad.
- CG4. Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional.
- CG12 Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.
- CG13 Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.
- CG14 - Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos.
- CG15 - Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutrición.
- CG16 - Interpretar el diagnóstico nutricional, evaluar los aspectos nutricionales de una historia clínica y realizar el plan de actuación dietética.
- CG20 - Conocer e intervenir en el diseño, realización y validación de estudios epidemiológicos nutricionales, así como participar en la planificación, análisis y evaluación de programas de intervención en alimentación y nutrición en distintos ámbitos.
- CG21 - Ser capaz de participar en actividades de promoción de la salud y prevención de trastornos y enfermedades relacionadas con la nutrición y los estilos de vida, llevando a cabo la educación alimentaria-nutricional de la población.
- CG26 - Elaborar, controlar y cooperar en la planificación de menús y dietas adaptados a las características del colectivo al que van destinados.
- CG29. Adquirir la formación básica para la actividad investigadora, siendo capaces de formular hipótesis, recoger e interpretar la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico, y comprendiendo la importancia y las limitaciones del pensamiento científico en materia sanitaria y nutricional.

2.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE25 - Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.
- CE26 - Conocer los nutrientes, sus funciones y su utilización metabólica. Conocer las bases del equilibrio nutricional y su regulación.
- CE28 - Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada).
- CE30 - Conocer, detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas, del balance nutricional.
- CE31 - Planificar, realizar e interpretar la evaluación del estado nutricional de sujetos y/o grupos, tanto sanos (en todas las situaciones fisiológicas) como enfermos.
- CE41 - Desarrollar e implementar planes de transición dietético-nutricional.
- CE42 - Planificar y llevar a cabo programas de educación dietético-nutricional en sujetos sanos y enfermos.
- CE45 - Conocer los límites legales y éticos de la práctica dietética.
- CE46 - Prescribir el tratamiento específico, correspondiente al ámbito de competencia del dietista- nutricionista.
- CE47 - Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista- nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.

2.4. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT1 - Capacidad de análisis y síntesis.
- CT2 - Capacidad de organización y planificación.
- CT3 - Capacidad de resolución de problemas.
- CT4 - Capacidad para el trabajo en equipo.
- CT5 - Capacidad para el trabajo en un contexto internacional.

- CT6 - Capacidad de razonamiento crítico.
- CT7 - Capacidad de aprendizaje autónomo.
- CT10 - Capacidad para aplicar los conocimientos en la práctica.
- CT11 - Desarrollar la responsabilidad y el compromiso ético con el trabajo buscando siempre la consecución de la calidad.
- CT13 - Capacidad de reflexión sobre los efectos que el desarrollo de su actividad profesional tiene sobre el medio ambiente y la sociedad en general, así como los condicionantes ambientales que limitan su actividad profesional.

2.5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Conocimiento de los nutrientes, sus funciones y su utilización metabólica
- Conocimiento de las bases del equilibrio energético y nutricional, así como su regulación
- Evaluación y cálculo de los requerimientos nutricionales en estado de salud en las distintas etapas de la vida
- Conocimiento, evaluación y detección precoz de las desviaciones que puedan producirse en relación con el equilibrio energético y nutricional

3.1. PROGRAMA

Unidad didáctica 1. Introducción y bases fisiológicas de la nutrición en el ejercicio

- Tema 1. Introducción a la nutrición deportiva
- Tema 2. Fisiología del ejercicio.
- Tema 3. Sistemas de utilización de energía

Unidad didáctica 2. Fundamentos de nutrición en la práctica deportiva

- Tema 4. Hidratos de carbono en la práctica deportiva
- Tema 5. Lípidos en la práctica deportiva
- Tema 6. Proteínas en la práctica deportiva
- Tema 7. Micronutrientes en el rendimiento deportivo
- Tema 8. Agua y electrolitos en la práctica deportiva
- Tema 9. Ayudas ergogénicas

Unidad didáctica 3. Alimentación en la práctica deportiva

- Tema 10. Cómo ganar, mantener y perder peso mediante la nutrición y el ejercicio físico.
- Tema 11. Dieta del deportista en la época de descanso, entrenamiento y competición.
- Tema 12. Recomendaciones dietéticas para las distintas actividades deportivas.
- Tema 13. La mujer deportista. El deportista joven. El deportista vegetariano.

PRÁCTICAS / SEMINARIOS

Elaboración de actividades prácticas síncronas y actividades en el aula.

3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

➤ **BIBLIOGRAFÍA**

Libros de referencia

- Arasa Gil, M. Manual de Nutrición Deportiva [Libro electrónico], Badalona: Paidotribo, 2014.
- Ryan M. Nutrición deportiva para deportistas de resistencia [Libro electrónico], Badalona: Paidotribo, 2016.
- Pastor R, Tur JA. Manual práctico de nutrición y dietética deportiva, Ávila: Universidad Católica de Ávila, 2018.

- Benito PJ. Alimentación y nutrición en la vida activa [Libro electrónico]: ejercicio físico y deporte, Madrid: UNED, 2014.
- Burke L. Nutrición en el deporte: un enfoque práctico, 1ª ed. Madrid: Médica Panamericana, 2015.
- González J. Capítulo 3.15 Nutrición y ejercicio físico. En: Gil A, editor. Tratado de Nutrición. Tomo III Nutrición Humana en el Estado de Salud, 2ª ed. Madrid: Panamericana, 2010. p. 467-500.
- Rawson ES, Anderson DE, Williams MH. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. 2ª ed. Badalona: Paidotribo, 2015.
- Bean A. La Guía Completa de la Nutrición del Deportista. Quinta Edición, reimpresión de la del 2016. Badalona (Barcelona): Paidotribo, 2018.
- Clark N. La Guía de Nutrición Deportiva de Nancy Clark. Tercera Edición. Badalona (Barcelona): Paidotribo, 2016.
- Domínguez Herrera R, Sánchez Oliver AJ, Mata F. Nutrición Deportiva Aplicada. Guía para Optimizar el Rendimiento. Málaga: ICB.S.L, 2017.
- Kenny WL, Wilmore JH, Costill DL. Fisiología del Deporte y el Ejercicio. Quinta Edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana y Human Kinetics Inc, 2014.
- Palacios N, Montalvo Z, Ribas AM Alimentación, Nutrición e Hidratación en el Deporte. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2009.
- Powergym. Guía Práctica de la Suplementación Nutricional Deportiva (On-line), 2013.
- Palavecino, N. Nutrición para el Alto Rendimiento. LibrosEnRed, 2002.
- Instituto Tomás Pascual Sanz y Universidad San Pablo CEU. Nutrición, vida activa y deporte, 2009.

➤ **RECURSOS:**

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

➤ **ENLACES:**

- World Anti-Doping Agency (WADA): <https://www.wada-ama.org/en>

- Consejo Superior de Deportes: <https://www.csd.gob.es/es>
- Comité Olímpico Español: <https://www.coe.es/>
- Federación Española de Medicina del Deporte: <http://www.femede.es/>
- Revistas científicas:

Journal of the International Society of Sports Nutrition: <https://jissn.biomedcentral.com/>

Journal of Science and Medicine in Sport: <https://www.jsams.org/>

Journal of Sports Science and Medicine: <https://www.jssm.org/>

Journal of Sport and Health Research: <http://www.journalshr.com/>



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:** mediante la clase magistral virtual el profesor de la asignatura expondrá y explicará a los alumnos los contenidos principales de la misma, fomentando la participación y la opinión crítica de los alumnos.
- **Tutoría académica virtual:** el profesor pondrá a disposición del alumno un tiempo para que éste pueda plantear cuantas dudas le surjan en el estudio de la materia, pudiendo el docente ilustrar sus explicaciones por medio de ejemplos y cualquier otra orientación de interés para el alumno.
- **Actividades de evaluación**
- **Prácticas:** se habilitará un periodo para la realización de prácticas virtuales en la universidad.
- **Actividades de la plataforma virtual:** el alumno elaborará los diferentes trabajos según las competencias y actividades correspondientes que deba trabajar durante el semestre.
- **Estudio autónomo del alumno**



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 ponderada del examen (30 % de la calificación final) y la evaluación continua (ejercicios prácticos y participación en las diferentes actividades de la plataforma, con valor del 70 %).

➤ **Examen final (30 % 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 sobre 10 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.

Este examen constará de preguntas tipo test con cuatro opciones de respuesta. Los errores puntuarán de forma negativa a criterio del profesor.

➤ **Evaluación continua (70 % de la nota final)**

No se admitirán trabajos de evaluación continua fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación. Los trabajos de la evaluación continua que no se presenten se considerarán suspensos con una calificación cualitativa de cero.

Las actividades propuestas dentro de la evaluación continua serán:

- **Ejercicios prácticos (40 % de la nota final)**

Relacionados con el temario práctico y seminarios.

- **Participación en las diferentes actividades de la plataforma virtual (20 % de la nota final)**

A través de la plataforma se irán subiendo diferentes actividades que el alumno debe ir realizando para su posterior evaluación por parte del profesor.

- Prácticas virtuales (10 % de la nota final).

Se habilitará un periodo para la inscripción de prácticas virtuales en el aula de forma síncrona.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Examen escrito	30 %
Ejercicios prácticos	40 %
Prácticas virtuales	10%
Participación en actividades de la plataforma virtual	20 %
TOTAL	100 %

Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para la evaluación de las actividades correspondientes a la evaluación continua (ejercicios prácticos y participación en actividades de la plataforma) se presentan en la siguiente tabla, donde se resumen los aspectos a valorar y el porcentaje que representa cada uno de los mismos:

COMPONENTES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Contenidos generales	10 %
Temas de especialidad	75 %
Otras aportaciones	15 %
TOTAL	100%

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 y correo electrónico.

7



Horario de la asignatura y Calendario de temas

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. Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

El peso de cada unidad formativa dentro de cada asignatura queda determinado en el cronograma por el tiempo dedicado a la misma. El alumno deberá acometer el estudio marcado por la herramienta de planificación utilizada en el campus virtual, después de la planificación realizada con su tutor. A continuación, se muestra una tabla con las unidades didácticas que componen la asignatura y las unidades de tiempo que se requieren para su estudio.

UNIDADES DIDÁCTICAS	UNIDAD DE TIEMPO	HORAS DEDICACIÓN
Unidad 1	25	20 HORAS
Unidad 2	50	35 HORAS
Unidad 3	25	20 HORAS
TOTAL	100	75

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