

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Nutrición en el Deporte
Titulación	Grado en Nutrición Humana y Dietética
Escuela/Facultad	Facultad de Ciencias Biomédicas
Curso	3º Curso
ECTS	3 ECTS (75 h)
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Semipresencial
Semestre	5º semestre
Curso Académico	2020-2021
Docente Coordinador	Joaquin Figueroa Alchapar

2. PRESENTACIÓN

La asignatura de “**Nutrición en el Deporte**” (**3 ECTS**) tiene carácter obligatorio y esta incluida en el Módulo IV – “Ciencias de la Nutrición, la Dietética y la Salud” (36 ECTS) – perteneciente a los estudios de Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Europea de Madrid (UEM).

Su impartición tiene lugar en **3º curso**, durante el **5º semestre** del Grado y con su estudio se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

- Profundizar en las interacciones entre el ejercicio y el cuerpo humano y comprender como una alimentación adecuada favorece dicha interacción en positivo.
- Reconocer y comprender el papel de los diferentes nutrientes en el metabolismo humano en el contexto del ejercicio.
- Integrar el conocimiento sobre las necesidades y recomendaciones nutricionales de cara a elaborar dietas equilibradas para los sujetos que practican ejercicio, en función de sus características antropométricas individuales, el tipo de deporte practicado y el período de actividad considerado (antes, durante o después del esfuerzo).
- Determinar el estado nutricional del deportista a partir de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias Básicas (CB)

- 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.

Competencias Generales (CG)

- 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.
- CG15: Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutricional.
- CG16: Interpretar el diagnóstico nutricional, evaluar los aspectos nutricionales de una historia clínica y realizar el plan de actuación dietética.

Competencias Transversales (CT)

- CT3 Trabajo en equipo: capacidad para integrarse y colaborar de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes, valorar e integrar las aportaciones del resto de los componentes del grupo y actuar para desarrollar un buen clima.
- CT6 Solución de problemas: capacidad de encontrar solución a una cuestión confusa o a una situación complicada sin solución predefinida, que dificulte la consecución de un fin.
- CT7 Toma de decisiones: capacidad para realizar una elección entre las alternativas o formas existentes para resolver eficazmente diferentes situaciones o problemas
- CT9 Capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica, para utilizar los conocimientos adquiridos en el ámbito académico en situaciones lo más parecidas posibles a la realidad de la profesión para la cual se están formando.

Competencias Específicas (CE)

- CE100: Conocer como es el metabolismo energético en reposo y en ejercicio y como es la respuesta metabólica, cardiovascular, respiratoria y hormonal a la actividad física.
- CE101: Saber utilizar los nutrientes en la actividad física, y como se mejora el rendimiento deportivo.
- CE134: Conocer los hábitos dietéticos del deportista y el estado nutricional.

- CE136: Conocer el concepto de ayudas ergogénicas en el deporte y sus diferentes tipos: lipídico y sustancias relacionadas, de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas de vitaminas y minerales.
- CE137: Conocer la elaboración de dietas específicas para deportistas.

Resultados de Aprendizaje (RA)

- RA1: Conocer las bases de la regulación y el equilibrio nutricional y energético.
- RA2: Saber llevar a cabo una valoración nutricional de un individuo, y realizar informes de dicha valoración.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> • CB2, CB3, CB4, CB5 • CG12, CG13, CG15, CG16 • CT3, CT6, CT7, CT9 • CE100, CE101, CE134, CE136, CE137 	RA1: Conocer las bases de la regulación y el equilibrio nutricional y energético.
<ul style="list-style-type: none"> • CB2, CB3, CB4, CB5 • CG12, CG13, CG15, CG16 • CT3, CT6, CT7, CT9 • CE100, CE101, CE134, CE136, CE137 	RA2: Saber llevar a cabo una valoración nutricional de un individuo, y realizar informes de dicha valoración.

4. CONTENIDOS

La asignatura de “Nutrición en el Deporte” esta organizada en **3 unidades de aprendizaje (UA), cada una de las cuales, a su vez, consta de 3 temas.**

A continuación se detallan los temas que contiene cada una de las unidades de aprendizaje y los objetivos específicos a conseguir con el desarrollo de dichos contenidos.

Unidad I.- Biología de la Actividad Física y del Deporte

- **Tema 1.-** Bioenergética Humana
- **Tema 2.-** Respuestas y Adaptaciones Fisiológicas al Ejercicio
- **Tema 3.-** Introducción a la Teoría del Entrenamiento

Unidad II.- Nutrientes para la Actividad Física y el Deporte

- **Tema 4.-** Macronutrientes, Micronutrientes y Ejercicio
- **Tema 5.-** Agua, Electrolitos y Ejercicio
- **Tema 6.-** Dieta Equilibrada para la Salud y la Condición Física

Unidad III.- Nutrición Deportiva Aplicada

- **Tema 7.-** Los Orígenes de la Nutrición Deportiva
- **Tema 8.-** La Alimentación del Deportista
- **Tema 9.-** Valoración Nutricional del Deportista

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clases magistrales
- Aprendizaje basado en enseñanzas de laboratorio/talleres
- Aprendizaje basado en problemas (ABP)
- Aprendizaje basado en proyectos (PBP)
- Aprendizaje cooperativo
- Método del caso

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Actividad Formativa	Número de Horas
Lectura de Temas de Contenido	6
Seminarios Virtuales	6
Trabajo Autónomo del Alumno	23,5
Análisis de Casos/Resolución de Problemas	6
Actividades Participativas Grupales	6
Elaboración de Informes y Estrategias	5,5
Actividades en Laboratorios/Talleres	9
Tutorías Virtuales	9
Pruebas de Conocimiento	4
TOTAL	75 h

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

	Sistema de Evaluación	Peso
100%	• Pruebas presenciales de conocimiento	40%
	• Prácticas de laboratorio (<u>asistencia presencial y cuaderno de prácticas</u>)	20%
	• Informes y escritos (<u>análisis de casos y talleres</u>)	15%
	• Participación en debates y foros	15%
	• Observación del desempeño	10%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria el estudiante deberá obtener una calificación igual o superior a 5 puntos sobre 10 en la calificación final de la asignatura, resultante de la nota media obtenida a partir de la suma de notas de cada actividad evaluable (ponderada según porcentaje reflejado en la tabla anterior), y sin perjuicio de los requisitos específicos que se describen a continuación.

Requisitos específicos:

- **Actividades obligatorias:**
 - En esta asignatura existen actividades obligatorias. La no realización de alguna de ellas implica no superar la asignatura en convocatoria ordinaria, y tener que presentarse a la convocatoria extraordinaria. La nota máxima que aparecerá en las actas de convocatoria ordinaria será un 4,0 sobre 10,0.
 - Las actividades obligatorias son: todas las de la asignatura (participación en foros y debates, prácticas de laboratorio, informes y escritos, observación del desempeño, pruebas presenciales de conocimiento).
- **Nota de corte:**
 - En esta asignatura existen actividades con nota de corte. No alcanzar la nota de corte implica no superar la asignatura en convocatoria ordinaria, y tener que presentarse a la convocatoria extraordinaria. La nota máxima que aparecerá en las actas de convocatoria ordinaria será un 4,0 sobre 10,0.
 - Las actividades con nota de corte son: pruebas presenciales de conocimiento y prácticas de laboratorio.
 - La nota de corte es de 5 puntos sobre 10.
- **Actividades en talleres y/o laboratorios**
 - En esta asignatura hay actividades de asistencia presencial obligatoria. La falta no justificada a cualquiera de ellos implica no superar la asignatura en convocatoria ordinaria, y tener que presentarse a la convocatoria extraordinaria. La nota máxima que aparecerá en las actas de convocatoria ordinaria será un 4,0 sobre 10,0.
 - La falta justificada a cualquiera de ellas implica recuperar la actividad el día y hora que el profesor indique.
 - Se consideran faltas justificadas exclusivamente las indicadas en la normativa de la universidad (“Criterios de modificación de fechas de evaluación”).
 - La no asistencia a la recuperación implica no superar la asignatura en convocatoria ordinaria, y tener que presentarse a la convocatoria extraordinaria. La nota máxima que aparecerá en las actas de convocatoria ordinaria será un 4,0 sobre 10,0.

NOTA IMPORTANTE EN RELACIÓN CON LA NORMATIVA DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA SOBRE PLAGIO

Se denomina PLAGIO, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua (DRAE): “Copiar en lo sustancial obras ajenas, dándolas como propias”. Lo correcto es hacer lo que se denomina una paráfrasis, es decir, expresar con vuestras palabras la idea de uno o varios autores, indicando al final la fuente o fuentes. Según el Reglamento Disciplinario de los estudiantes de la Universidad Europea de Madrid, Cap. II sobre infracciones disciplinarias (art. 5.f), el plagio de todo o parte de obras intelectuales

de cualquier tipo, se recoge como falta muy grave. La consecuencia que tiene esta falta es, en primer lugar, la pérdida de la convocatoria en la que se realiza o presenta la prueba de evaluación (art. 8.3 del mismo reglamento).

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria el estudiante deberá obtener una nota igual o mayor a 5 puntos sobre 10 en la calificación final de la asignatura, resultante de la nota media obtenida a partir de la suma de notas de cada actividad evaluable (ponderada según porcentaje reflejado en la tabla anterior), sin perjuicio de los requisitos específicos que se describen a continuación.

- Notas que se mantienen de la convocatoria ordinaria:
 - La nota de todas las actividades evaluables realizadas en convocatoria ordinaria se mantiene para el cálculo de la calificación final de la convocatoria extraordinaria, con la excepción de las actividades en las que no se ha alcanzado la nota de corte.
- Actividades evaluables a realizar en convocatoria extraordinaria:
 - Los estudiantes tienen que realizar todas las actividades obligatorias no realizadas en convocatoria ordinaria y todas las actividades obligatorias suspensas en las que no haya alcanzado la nota de corte pedida en la convocatoria ordinaria.
 - El profesor de la asignatura indicará a los estudiantes el enunciado de cada una de las actividades obligatorias evaluables en convocatoria extraordinaria, dado que no tienen por qué ser exactamente las mismas actividades que se propusieron para la evaluación en convocatoria ordinaria.
 - Las actividades grupales pasarán a realizarse de manera individual.
 - Hay algunas actividades evaluables en convocatoria ordinaria que no pueden replicarse en convocatoria extraordinaria. En estos casos, cada una de estas actividades se sustituirá por otra equivalente, según se indica a continuación:
 - Actividad evaluable: prácticas de laboratorio (peso del 20% en la calificación final de la asignatura).
 - Se sustituye por: exámen teórico-práctico (que mantiene un peso del 20% en la calificación final de la asignatura)
 - Las actividades obligatorias en convocatoria ordinaria continúan siendo obligatorias en convocatoria extraordinaria. La no realización de alguna de ellas implica no superar la asignatura en convocatoria extraordinaria.
 - Las actividades con nota de corte en convocatoria ordinaria continúan teniendo nota de corte en convocatoria extraordinaria.
 - No alcanzar la nota de corte mínima implica no superar la asignatura en convocatoria extraordinaria.
 - La nota máxima que aparecerá reflejada en las actas será de 4 puntos sobre 10.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividad Evaluable	Fechas de Celebración/Entregas
Actividad 1: Pruebas presenciales de conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • 1º Exámen Parcial (Presencial) – Domingo 20 de Diciembre (11ª semana) • 2º Exámen Parcial/Final (Presencial) – Domingo 14 de Febrero (19ª semana)
Actividad 2: Prácticas de laboratorio/talleres	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª Práctica (Presencial) <i>Celebración:</i> Domingo 29 de Noviembre (8ª semana) <i>Cuaderno de prácticas:</i> hasta la 10ª semana inclusive • 2ª Práctica (Presencial) <i>Celebración:</i> Domingo 31 de Enero (17ª semana) <i>Cuaderno de prácticas:</i> hasta la 19ª semana inclusive
Actividad 3: Entrega de informes y escritos	<ul style="list-style-type: none"> • 1º Análisis de Caso – Hasta la 4ª semana inclusive • 2º Análisis de Caso – Hasta la 8ª semana inclusive • 3º Análisis de Caso – Hasta la 12ª semana inclusive • 4º Análisis de Caso – Hasta la 16ª semana inclusive • 1º Taller (Online) <i>Celebración:</i> 5ª semana <i>Informe escrito:</i> hasta la 9ª semana inclusive • 2º Taller (Online) <i>Celebración:</i> 11ª semana <i>Informe escrito:</i> hasta la 15ª semana inclusive
Actividad 4: Participación de debates y foros	<ul style="list-style-type: none"> • 1º Foro – Hasta la 4ª semana inclusive • 2º Foro – Hasta la 8ª semana inclusive • 3º Foro – Hasta la 12ª semana inclusive • 4º Foro – Hasta la 16ª semana inclusive

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indican las obras de referencia para el estudio de la asignatura:

- **Burke L (2009).** Nutrición en el Deporte: Un enfoque práctico. *Editorial Médica Panamericana.*
- **Rawson ES, Anderson DE & Williams MH (2015).** Nutrición para la Salud, la Condición Física y el Deporte (2ª ed). *Editorial Paidotribo.*
- **Willmore JH & Costill DL (2007).** Fisiología del Esfuerzo y del Deporte (6ª ed). *Paidotribo.*

A continuación se indica bibliografía complementaria, **recomendada** para el estudio de la asignatura:

- **Antonio J et al (2008).** Essentials of Sports Nutrition and Supplements. *Humana Press.*
- **McArdle WD, Katch FI & Katch VL (2009).** Sports and Exercise Nutrition (3th ed). *Lippincott Williams & Wilkins.*

10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: unidad.diversidad@universidadeuropea.es al comienzo de cada semestre.

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.