

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Nutrición del deportista
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia
<b>Curso</b>	4º
<b>ECTS</b>	6
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Idioma/s</b>	Español e Inglés
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	S7/S8
<b>Curso académico</b>	2027-2028
<b>Docente coordinador</b>	Itziar Pagola Aldazabal

## 2. PRESENTACIÓN

La importancia de una alimentación correcta en el mantenimiento de la salud es una realidad en la actualidad, por lo que en esta asignatura se dará una visión general y básica sobre nutrición, y en especial en relación con la actividad física. La nutrición de un deportista de alto rendimiento es fundamental para su desempeño a la vez que para su salud, en general. La ingesta adecuada debe variar según el deporte, sexo, edad y otros factores individuales.

La asignatura “Nutrición del deportista” se imparte en el cuarto curso del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Posee un valor de 6 ECTS y es una materia de carácter optativo, siendo parte del itinerario de Entrenamiento Deportivo. Se imparte en español e inglés. Teniendo en cuenta el perfil formativo que se espera que consiga el alumno, provee al estudiante de una formación básica y específica sobre los nutrientes, ayudas ergogénicas y principales bases de la nutrición del deportista.

## 3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### Habilidades

HAB1. Examina la anatomía, las funciones de los diferentes sistemas o aparatos y la fisiopatología que influyen en las respuestas al ejercicio físico

- Analiza las bases de los nutrientes y la bioenergética
- Analiza las principales ayudas ergogénicas en el deporte
- Analiza las bases de la nutrición como pilar de la salud del deportista
- Evalúa las demandas energéticas basales y en actividad
- Evalúa cálculo de demandas energéticas basales y en actividad en diferentes deportistas
- Crea programa de nutrición en el alto rendimiento deportivo

## Competencias

COMP5. Orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

COMP6. Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas; para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.

COMP7. Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

COMP37. Comunicación estratégica: Transmitir mensajes (ideas, conceptos, sentimientos, argumentos), tanto de forma oral como escrita, alineando de manera estratégica los intereses de los distintos agentes implicados en la comunicación en el entorno académico y profesional.

COMP40. Trabajo en equipo: Cooperar con otros en la consecución de un objetivo académico o profesional compartido, participando de manera activa, empática y ejerciendo la escucha activa y el respeto a todos los integrantes.

COMP41. Análisis crítico. Integrar el análisis con el pensamiento crítico en un proceso de evaluación de distintas ideas o posibilidades profesionales y su potencial de error, basándose en evidencias y datos objetivos que lleven a una toma de decisiones eficaz y válida.

## 4. CONTENIDOS

- Tema 1. Nutrientes y bioenergética
- Tema 2. Evaluación nutricional del deportista
- Tema 3. Cálculo de demandas energéticas basales y en actividad
- Tema 4. Ayudas ergogénicas
- Tema 5. Nutrición en el alto rendimiento deportivo
- Tema 6. Nutrición como pilar de la salud del deportista

## 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral
- Método del caso
- Aprendizaje basado en proyectos

- Aprendizaje cooperativo

## 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:

### Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Clase magistral	12
Clases de aplicación práctica	18
Trabajo autónomo	56
Debates y coloquios	8
Tutorías	12
Pruebas de conocimiento	2
Exposiciones orales de problemas	8
Elaboración de informes escritos	14
Investigaciones y proyectos	20
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>

## 7. EVALUACIÓN

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

### Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas de evaluación presencial	40-50%
Investigaciones/proyectos	25-40%
Exposiciones orales	5-10%
Informes escritos	10-20%

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 es necesario obtener una nota definitiva igual o superior a 5,0 que resultará de la suma de las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades evaluables. Tanto en las pruebas como en las actividades formativas, se deberá obtener una puntuación de 5,0.

### 7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria es necesario obtener una nota definitiva igual o superior a 5,0 que resultará de la suma de las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades evaluables. Tanto en las pruebas como en las actividades formativas, se deberá obtener una puntuación de 5,0. Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del profesor, o bien aquellas que no fueron entregadas.

## 8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Elaboración de nutrientes	Semana 2
Actividad 2. Diferenciación vías metabólicas por deportes	Semana 4
Actividad 3. Resolución de caso. Gasto energético	Semana 6
Actividad 4. Resolución de caso. Análisis de dietas	Semana 12

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

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Nutrición Deportiva Avanzada. Dan Benardot. 2ª Edición. Editorial Tutor, 2013.
- Nutrition and Enhanced Sports Performance. Muscle Building, Endurance, and Strength Debasis
- Bagchi, Sreejayan Nair, Chandaan K. Sen. Elsevier, 2013.

- Sports and Exercise Nutrición. William D. McArdle, Frank I Katch, Victor L. Katch. 4ª Edición.
- Lippincott Williams Wilkins, 2013.
- American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM (2016). Med Sci Sports Exerc 48:543-568.
- American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS (2007). Med Sci Sports Exerc 39:377-390.
- doi 10.1249/mss.0b013e31802ca597.
- Moreiras O. y otros. (2005). "Tablas de composición de alimentos", 9ª Edición. Editorial Pirámide.
- Nutriguía. Manual de nutrición Clínica en atención primaria. Ana M. Requejo, Rosa M. Ortega. Editorial Complutense, 2003

## 10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

[orientacioneducativa@universidadeuropea.es](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## 11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu 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.