

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Nutrición deportiva en las diferentes etapas de la vida y/o en situaciones específicas
Titulación	Máster Universitario en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
ECTS	6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Castellano
Modalidad	A distancia
Semestre	Primer semestre
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Anna Teixidó

2. PRESENTACIÓN

En este módulo se comprenderá cómo la nutrición deportiva es crucial en todas las etapas y en situaciones específicas de la vida. Durante la infancia y adolescencia, promueve un desarrollo adecuado. En la edad adulta, apoya el rendimiento físico y la salud. En la edad avanzada, ayuda a mantener la masa muscular y la salud ósea. Durante el embarazo y la lactancia, proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento fetal y la producción de leche. En la recuperación de lesiones, la nutrición adecuada favorece la reparación y la reducción de la inflamación. Por tanto, es esencial adaptar la alimentación en cada una de las etapas mencionadas, en función de las necesidades, objetivos y situaciones específicas.

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, se incorpora en esta asignatura formación específica dirigida a la prevención de las violencias sexuales y la promoción de la libertad sexual como derecho fundamental. Esta formación se integra de forma transversal a través de la competencia **CP11 - Mostrar comportamientos éticos y compromiso social en el desempeño de las actividades de una profesión, así como sensibilidad a la desigualdad y a la diversidad.**

De esta manera, se aborda la necesidad de educar en el respeto a los derechos humanos, la igualdad de género y la diversidad en todas sus expresiones.

Esta formación no solo responde al marco normativo vigente, sino también contribuye activamente a la construcción de entornos académicos y profesionales más seguros, inclusivos y respetuosos con los derechos de todas las personas, en consonancia con los Objetivos de desarrollo Sostenible, en particular el ODS 5 (igualdad de Género) y el ODS 16 (Paz, Justicia e Instituciones Sólidas).

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos

CON02 - Identificar las bases científicas de la alimentación en la actividad física y deportiva para comprender la importancia de una alimentación equilibrada y su relación con el rendimiento deportivo óptimo.

Habilidades

HAB01 - Analizar y evaluar planes de alimentación deportiva personalizados a deportistas de diferentes disciplinas y niveles de rendimiento que optimicen el rendimiento deportivo y la recuperación funcional.

Competencias

CP02 - Evaluar, interpretar y determinar de forma integral el estado nutricional y funcional de una persona que realiza ejercicio físico o deportista mediante las técnicas de valoración de la ingesta de nutrientes, cineantropometría, parámetros bioquímicos y pruebas funcionales.

CP03 - Diseñar y planificar estrategias de alimentación en función de los objetivos y necesidades nutricionales de deportistas o personas que realizan ejercicio físico a cualquier nivel, en las diferentes etapas de la vida, disciplinas deportivas, así como en situaciones específicas, para la optimización del rendimiento deportivo, la prevención de lesiones y el mantenimiento de un buen estado de salud, basado en la evidencia científica.

CP04 - Diseñar estrategias de comunicación y motivación que permitan incrementar la adherencia de una persona activa o deportista a un plan nutricional, de ejercicio físico y/o de entrenamiento deportivo.

CP11 - Mostrar comportamientos éticos y compromiso social en el desempeño de las actividades de una profesión, así como sensibilidad a la desigualdad y a la diversidad.

4. CONTENIDOS

- Nutrición en niños y adolescentes activos y deportistas.
- Nutrición en el embarazo y la lactancia de mujeres activas y deportistas.
- Nutrición en el adulto mayor activo y deportista.
- Nutrición en la prevención y recuperación de lesiones deportivas.
- Estrategias nutricionales y de hidratación en entrenamientos y competiciones en situaciones extremas de calor-frío y grandes altitudes.
- Nutrición y sueño: importancia del sueño y estrategias nutricionales para controlar los efectos del jet-lag en personas activas y deportistas.

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 cooperativo.
- Aprendizaje basado en problemas.
- Aprendizaje basado en proyectos.

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 online:

Actividad formativa	Número de horas
Clases Magistrales	8
Clases Virtuales	22

Análisis de casos	11
Resolución de problemas	11
Elaboración de informes y escritos	16
Diseño de estrategias y planes de intervención	4
Estudios de contenidos y documentación complementaria	50
Foro Virtual	8
Tutoría virtual	18
Pruebas virtuales de conocimientos	2
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

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

Modalidad online:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas virtuales de conocimientos	60%
Diseño de estrategias y planes de intervención	20%
Elaboración de informes y escritos	5%
Caso/problema	15%

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 deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en cada una de las actividades evaluables, incluyendo en la prueba final, para que las mismas puedan hacer media con el resto de actividades.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en cada una de las actividades evaluables, para que las mismas puedan hacer media con el resto de las actividades. A tenor del Art. 7, epígrafe 2 punto 2 del Reglamento de Evaluación de las Titulaciones Oficiales de Grado y Máster Impartidas en Modalidad Virtual en la UEV, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 4,0 en la prueba final para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades evaluables.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, 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. Resolución de problemas	
Entrega ejercicio 1	16 al 18 de febrero del 2026
Entrega ejercicio 2	23 al 25 de febrero del 2026
Entrega ejercicio 3	02 al 04 de marzo del 2026
Actividad 2. Diseño de estrategias y planes de intervención	10 de marzo del 2026
Actividad 3. Informe y escritos	10 de marzo del 2026
Actividad 4. Caso/problema	10 de marzo del 2026
Prueba final	Convocatoria ordinaria: 18 y 19 de abril del 2026 Convocatoria extraordinaria: 12 y 13 de septiembre del 2026

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

9. BIBLIOGRAFÍA

Las obras de referencia para el seguimiento de la asignatura son:

- Burke, L. (2015). *Nutrition for recovery after training and competition*. McGraw-Hill Education.
- Caballero, B. (2005). *Encyclopedia of human nutrition* (2ª ed.). Elsevier.
- Kleinman, R. E., Greer, F. R., & Nutrition, A. A. of P. C. on. (2014). *Pediatric nutrition*. American Academy of Pediatrics Elk Grove Village, IL.
- Maxfield L, Shukla S, Crane JS. Zinc Deficiency. [Updated 2023 Jun 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493231/>
- Peralta, C. A. (2017). *Fisiología de la nutrición*. Editorial El Manual Moderno.
- US Department of Health and Human Services; US Department of Agriculture (2015). 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th ed. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services. <http://www.health.gov/DietaryGuidelines>

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Amorim Adegboye, A. R., & Linne, Y. M. (2013). Diet or exercise, or both, for weight reduction in women after childbirth. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(7), CD005627. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005627.pub3>
- Anton, S. D., Woods, A. J., Ashizawa, T., Barb, D., Buford, T. W., Carter, C. S., Clark, D. J., Cohen, R. A., Corbett, D. B., Cruz-Almeida, Y., Dotson, V., Ebner, N., Efron, P. A., Fillingim, R. B., Foster,

- T. C., Gundermann, D. M., Joseph, A.-M., Karabetian, C., Leeuwenburgh, C., ... Pahor, M. (2015). Successful aging: Advancing the science of physical independence in older adults. *Ageing Research Reviews*, 24(Pt B), 304–327. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2015.09.005>
- Bean, A., Lutz, C. A., Rutherford Przytulski, K., Ruiz, L. M., & Bar-Or, O. (2011). Nutrición para niños y adolescentes atletas. *Nutrición y Dietoterapia*, 13(1), 1–6.
 - Chung, L. M. Y., & Fong, S. S. M. (2018). Role of behavioural feedback in nutrition education for enhancing nutrition knowledge and improving nutritional behaviour among adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(2), 466–472. <https://doi.org/10.6133/APJCN.042017.03>
 - Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M., & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
 - Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. (2011). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? *Pediatrics*, 127(6), 1182–1189. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0965>
 - Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–33. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>
 - Feliciano, L., & Lag, M. R. (2021). *Dehydration in Older Adults BT - Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (D. Gu & M. E. Dupre (Eds.); pp. 1338–1343). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9_808
 - Ireland, A., Mittag, U., Degens, H., Felsenberg, D., Ferretti, J. L., Heinonen, A., Koltai, E., Korhonen, M. T., McPhee, J. S., & Mekjavic, I. (2020). Greater maintenance of bone mineral content in male than female athletes and in sprinting and jumping than endurance athletes: a longitudinal study of bone strength in elite masters athletes. *Archives of Osteoporosis*, 15(1), 1–10.
 - Goletzke, J., Buyken, A. E., Louie, J. C. Y., Moses, R. G., & Brand-Miller, J. C. (2015). Dietary micronutrient intake during pregnancy is a function of carbohydrate quality. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102(3), 626–632. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.104836>
 - Jeukendrup, A., & Cronin, L. (2011). Nutrition and elite young athletes. *Medicine and Sport Science*, 56, 47–58. <https://doi.org/10.1159/000320630>
 - Jouanne, M., Oddoux, S., Noël, A., & Voisin-Chiret, A. S. (2021). Nutrient Requirements during Pregnancy and Lactation. *Nutrients*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/nul13020692>
 - Kocylowski, R., Lewicka, I., Grzesiak, M., Gaj, Z., Sobańska, A., Poznaniak, J., von Kaisenberg, C., & Suliburska, J. (2018). Assessment of dietary intake and mineral status in pregnant women. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 297(6), 1433–1440. <https://doi.org/10.1007/s00404-018-4744-2>
 - Mousa, A., Naqash, A., & Lim, S. (2019). Macronutrient and Micronutrient Intake during Pregnancy: An Overview of Recent Evidence. *Nutrients*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/nul1020443>
 - Reguant-Closa, A., Harris, M. M., Lohman, T. G., & Meyer, N. L. (2019). Validation of the athlete's plate nutrition educational tool: Phase i. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(6), 628–635. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2018-0346>
 - Robinson, S. M., Reginster, J. Y., Rizzoli, R., Shaw, S. C., Kanis, J. A., Bautmans, I., Bischoff-Ferrari, H., Bruyère, O., Cesari, M., Dawson-Hughes, B., Fielding, R. A., Kaufman, J. M., Landi, F., Malafarina, V., Rolland, Y., van Loon, L. J., Vellas, B., Visser, M., & Cooper, C. (2018). Does nutrition play a role in the prevention and management of sarcopenia? *Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 37(4), 1121–1132. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2017.08.016>
 - Palacios, C., Kostiuk, L. K., & Peña-Rosas, J. P. (2019). Vitamin D supplementation for women during pregnancy. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7(7), CD008873. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008873.pub4>
 - Schneider, M. B., Benjamin, H. J., Bhatia, J. J. S., Abrams, S. A., De Ferranti, S. D., Silverstein, J., Stettler, N., Thomas, D. W., Daniels, S. R., Greer, F. R., McCambridge, T. M., Brenner, J., Cappetta, C. T., Demorest, R. A., Halstead, M. E., Koutures, C. G., LaBella, C. R., LaBotz, M., Loud, K. J., ... Rice, S. G. (2011). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: Are they appropriate? *Pediatrics*, 127(6), 1182–1189. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0965>
 - Steinmuller, P. L., Kruskall, L. J., Karpinski, C. A., Manore, M. M., Macedonio, M. A., & Meyer, N. L. (2014). Academy of nutrition and dietetics: Revised 2014 standards of practice and standards of professional performance for registered dietitian nutritionists (competent, proficient, and expert) in sports nutrition and dietetics. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(4), 631–641.
 - Słowik, J., Grochowska-Niedworok, E., Maciejewska-Paszek, I., Kardas, M., Niewiadomska, E., Szostak-Trybuś, M., Palka-Słowik, M., & Irzyniec, T. (2019). Nutritional Status Assessment in

Children and Adolescents with Various Levels of Physical Activity in Aspect of Obesity. *Obesity Facts*, 12(5), 554–563. <https://doi.org/10.1159/000502698>

- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
- VanDusseldorp, T. A., Ormsbee, M. J., Wildman, R., Greenwood, M., Ziegenfuss, T. N., Aragon, A. A., & Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing. In *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4>
- Volpi, E., Campbell, W. W., Dwyer, J. T., Johnson, M. A., Jensen, G. L., Morley, J. E., & Wolfe, R. R. (2013). Is the optimal level of protein intake for older adults greater than the recommended dietary allowance? *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 68(6), 677–681.

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Desde la Unidad de Orientación Educativa, Diversidad e Inclusión (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:

unidad.diversidaduev@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.