

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Planificación nutricional en las diferentes disciplinas deportivas
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	Segundo semestre
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Andrea Verónica Gilmond Bermúdez

2. PRESENTACIÓN

En el módulo de planificación nutricional se ofrece contenido y herramientas útiles para determinar las necesidades de energía, nutrientes y líquido antes, durante y después del entrenamiento o competencia en diferentes disciplinas deportivas. La nutrición deportiva pretende optimizar el rendimiento deportivo, la salud y la composición corporal, mediante protocolos que se ajustan e individualizan de acuerdo con las condiciones del atleta o el equipo. Tomar la evidencia y los recursos disponibles para planificar es el reto más importante para las personas encargadas de asesorar en el área.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

CP01 - Identificar y analizar las respuestas fisiológicas y adaptaciones al entrenamiento producidas en el organismo durante la práctica de ejercicio físico y/o deporte, siendo estos aspectos claves para las intervenciones nutricionales y de entrenamiento.

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.

CP05 - Evaluar y argumentar el uso de suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas en personas que realizan ejercicio físico o deportistas para la mejora de la composición corporal, la recuperación, el rendimiento deportivo y/o la microbiota intestinal, sin comprometer el estado de salud.

4. CONTENIDOS

- Nutrición en deportes de resistencia y ultra resistencia.
- Nutrición en deportes de balón, pelota o raqueta.
- Nutrición en deportes atléticos y gimnásticos.
- Nutrición en deportes de combate.
- Nutrición en deportes de montaña y alpinismo.
- Nutrición en deportes acuáticos.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral.
- 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
Resolución de problemas	22
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%
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. Diseño de estrategias y planes de intervención	21 de abril del 2026
Actividad 2. Informes y escritos	21 de abril del 2026
Actividad 3. Caso/problema	21 de abril del 2026
Prueba final	Convocatoria ordinaria: 11 y 12 de julio 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:

- Artioli, G. G., Solis, M. Y., Tritto, A. C., & Franchini, E. (2019). *Nutrition in combat sports. In Nutrition and enhanced sports performance* (pp. 109-122). Academic Press.
- Burke, L., & Deakin, V. (2015). *Clinical sports nutrition*. Australia: McGraw Hill.
- Burke, L. M., Castell, L. M., Casa, D. J., Close, G. L., Costa, R. J. S., Desbrow, B., Halson, S. L., Lis, D. M., Melin, A. K., Peeling, P., Saunders, P. U., Slater, G. J., Sygo, J., Witard, O. C., Bermon, S., & Stellingwerff, T. (2019). International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 29(2), 73–84. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2019-0065>
- Holway, F. E., & Spriet, L. L. (2013). *Sport-specific nutrition: practical strategies for team sports*. In *Food, Nutrition and Sports Performance III* (pp. 115-125). Routledge.
- Jeukendrup, A. E. (2013). *Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling*. In *Food, Nutrition and Sports Performance III*, 91-99.
- Jeukendrup, A. E. (2017). *Periodized Nutrition for Athletes*. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 47(Suppl 1), 51–63. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0694-2>
- Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2019). *Sport Nutrition*. Human Kinetics.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2011). IOC consensus conference on nutrition in sport, 25–27 October 2010, International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland. *Journal of sports sciences*, 29(sup1), S1-S1.
- Reale, R. (2021). Section 10: Energy Systems & Bioenergetics. UFC Performance Institute. A Cross-Sectional Performance Analysis and projection of the UFC athlete. Vol. 2. ZUFFA.
- Waternberg, C. (2021). Section 66: Fight-Camp Fueling Strategies. UFC Performance Institute. A Cross-Sectional Performance Analysis and projection of the UFC athlete. Vol. 2. ZUFFA.

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Aguilo, A., Lozano, L., Tauler, P., Nafria, M., Colom, M., & Martínez, S. (2021). Nutritional Status and Implementation of a Nutritional Education Program in Young Female Artistic Gymnasts. *Nutrients*, 13(5), 1399. <https://doi.org/10.3390/nu13051399>
- Akarçesme, C., Cengizel, E., Şenel, Ö., Yıldiran, İ., Akyildiz, Z., & Nobari, H. (2022). Heart rate and blood lactate responses during the volleyball match. *Scientific Reports*, 12(1), 15344.
- Anderson, M.E., Hopkins, W.G., Roberts, A.D., & Pyne, D.B. (2006). Monitoring seasonal and long-term changes in test performance in elite swimmers. *European Journal of Sport Science*, 6, 145–154.
- Barbosa, T. M., Marinho, D. A., Reis, V. M., Silva, A. J., & Bragada, J. A. (2009). Physiological assessment of head-out aquatic exercises in healthy subjects: a qualitative review. *Journal of sports science & medicine*, 8(2), 179–189.
- Castillo, M., Lozano-Casanova, M., Sospedra, I., Norte, A., Gutiérrez-Hervás, A., & Martínez-Sanz, J. M. (2022). Energy and macronutrients intake in indoor sport team athletes: Systematic review. *Nutrients*, 14(22), 4755.

- Cabre, H. E., Moore, S. R., Smith-Ryan, A. E., & Hackney, A. C. (2022). Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): Scientific, Clinical, and Practical Implications for the Female Athlete. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 73(7), 225.
- Hue, O., Monjo, R., Lazzaro, M., Baillot, M., Hellard, P., Marlin, L., & Jean-Etienne, A. (2013). The effect of time of day on cold water ingestion by high-level swimmers in a tropical climate. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8, 442–451.
- Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium; Ross AC, Taylor CL, Yaktine AL, et al., editors. (2011) Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. National Academies Press (US). <https://doi.org/10.17226/13050>
- Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the international society of sports nutrition*, 9(1), 52.
- Flueck, J. L., & Kyburz, S. A. (2021). Nutritional strategies to optimize performance, training adaptation and recovery in team sports. *SEMS-Journal*, 69(1).
- Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., Purpura, M., Ziegenfuss, T. N., Ferrando, A. A., Arent, S. M., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Arciero, P. J., Ormsbee, M. J., Taylor, L. W., Wilborn, C. D., Kalman, D. S., Kreider, R. B., Willoughby, D. S., Hoffman, J. R., ... Antonio, J. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 20. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>
- Jeukendrup, A. (2014). A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports Medicine*, 44(Suppl 1), 25-33.
- Jeukendrup, A. E. (2017). Training the gut for athletes. *Sports Medicine*, 47(Suppl 1), 101-110.
- Julio, U. F., Panissa, V. L., Esteves, J. V., Cury, R. L., Agostinho, M. F., & Franchini, E. (2017). Energy-system contributions to simulated judo matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(5), 676-683.
- Kenefick, R. W. (2018). Drinking strategies: planned drinking versus drinking to thirst. *Sports Medicine*, 48(Suppl 1), 31-37.
- Kleessen, B., Schroedl, W., Stueck, M., Richter, A., Rieck, O., & Krueger, M. (2005). Microbial and immunological responses relative to high-altitude exposure in mountaineers. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(8), 1313–1318. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000174888.22930.e0>
- Mata, F., Valenzuela, P. L., Gimenez, J., Tur, C., Ferreria, D., Domínguez, R., Sanchez-Oliver, A. J., & Martínez Sanz, J. M. (2019). Carbohydrate Availability and Physical Performance: Physiological Overview and Practical Recommendations. *Nutrients*, 11(5), 1084. <https://doi.org/10.3390/nu11051084>
- Macaluso, F., Barone, R., Isaacs, A.W., Farina, F., Morici, G., & Di Felice, V. (2013). Heat stroke risk for open-water swimmers during long-distance events. *Wilderness & Environmental Medicine*, 24, 362–365.
- Racinais, S., Alonso, J. M., Coutts, A. J., Flouris, A. D., Girard, O., González-Alonso, J., Hausswirth, C., Jay, O., Lee, J. K., Mitchell, N., Nassis, G. P., Nybo, L., Pluim, B. M., Roelands, B., Sawka, M. N., Wingo, J. E., & Périard, J. D. (2015). Consensus recommendations on training and competing in the heat. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25 Suppl 1, 6–19. <https://doi.org/10.1111/sms.12467>
- Peeling, P., Binnie, M. J., Goods, P. S., Sim, M., & Burke, L. M. (2018). Evidence-based supplements for the enhancement of athletic performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(2), 178-187.
- Philpott, J., Witard, O., & Galloway, S. (2019). Applications of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for sport performance. *Research in Sports Medicine*. 27, 219-237.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand: Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2), 377-390.

- Stellingwerff, T. (2018). Case study: body composition periodization in an olympic-level female middle-distance runner over a 9-year career. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 428-433.
- Sygo, J., Glass, A. K., Killer, S. C., & Stellingwerff, T. (2019). Fueling for the field: Nutrition for jumps, throws, and combined events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 95-105.
- Viribay, A., Arribalzaga, S., Mielgo-Ayuso, J., Castañeda-Babarro, A., Seco-Calvo, J., & Urdampilleta, A. (2020). Effects of 120 g/h of carbohydrates intake during a mountain marathon on exercise-induced muscle damage in elite runners. *Nutrients*, 12(5), 1367.
- Westerterp, K. R., & Kayser, B. (2006). Body mass regulation at altitude. *European journal of gastroenterology & hepatology*, 18(1), 1–3. <https://doi.org/10.1097/00042737-200601000-00001>

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.