



**Nutrición y actividad física y deportiva**  
PCA-27-F-01 Ed.00

---

---

**GUÍA DOCENTE**  
**NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA**  
**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA**  
**“SAN VICENTE MÁRTIR”**

---

---

Curso 2018-19



## GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA

		ECTS
<b>ASIGNATURA:</b> Nutrición y actividad física y deportiva		6
<b>MATERIA:</b> Actividad física y calidad de vida		6
<b>MÓDULO:</b> Itinerario profesional: Optatividad		12
<b>TIPO DE FORMACIÓN:</b> Optativa	<b>CURSO:</b> 4º <b>SEMESTRE:</b> 7º	
<b>PROFESORADO:</b>  Drehmer Rieger, Eraci Miñana, Juan Bautista	<b>DEPARTAMENTO:</b> Salud y Valoración Funcional	
	<b>E-MAIL:</b> eraci.drehmer@ucv.es jb.minana@ucv.es	

## ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

Itinerario profesional: entrenamiento deportivo		Nº ECTS		
Materias y Asignaturas				
Materia	ECTS	ASIGNATURA	ECTS	Curso/ semestre
NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA	6			
		Nutrición y actividad física y deportiva	6	4/7



**GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA:** Nutrición y actividad física y deportiva nutrición y actividad física y deportiva

**Requisitos previos:** sin requisitos previos

**OBJETIVOS GENERALES**

- Conocer los contenidos elementales y prácticos, que den una visión general y crítica del papel de la nutrición y suplementos en la práctica deportiva.
- Distinguir los componentes básicos de los alimentos en su papel en la fisiología del deportista.
- Identificar los distintos tipos y funciones de los nutrientes.
- Adquirir los conocimientos necesarios sobre el tipo y características de los distintos grupos de alimentos y proporciones en las que estos deben estar presentes para disponer de una dieta sana y equilibrada.
- Conocer las técnicas para la valoración del estado nutricional del sujeto, e identificar algunas de las principales alteraciones.
- Conocer las relaciones que existen entre la alimentación y el ejercicio físico.
- Aplicar los conocimientos de nutrición aprendidos para el fomento en la educación de hábitos saludables.



COMPETENCIAS GENERALES	Ponderación de la competencia			
	1	2	3	4
<b>Instrumentales</b>				
CG1. Comprender la literatura científica en la lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.			X	
CG2. Saber aplicar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).			X	
CG3. Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.				X
CG4. Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.			X	
CG5. Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.			X	
CG6. Desarrollar habilidades de relaciones interpersonales y trabajo en equipo, tanto en contexto internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares.			X	
CG7. Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.				X
CG9. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.			X	
CG10. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.			X	
CG13. Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.				X
CG14. Utilizar Internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.			X	
CG18. Ser capaz de autoevaluarse.	X			
CG19. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.		X		



COMPETENCIAS ESPECÍFICAS				
CE3. Conocer y aprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la practica de la actividad física y deporte.			x	
CE5. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.				X
CE14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.				x
CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de la actividad física inadecuada.		X		
CE19. Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de la nutrición, actividad física y deportiva.			X	

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
R-1. Adquirir conocimientos teóricos básicos.	CG1,CG3,CG4,CG5,CG7,CE14;CE15
R-2. Aprender a trabajar en grupo.	CG2,CG3,CG4,G5,CG6,CG7,G9,G13,CE19
R-3. Aplicar los conocimientos adquiridos en función de la ergogénesis del deporte.	CG3,CG8,CG10,CG11,CG13,CE14,CE15,CE19
R4. Saber utilizar aparatos, instrumentos, metodologías y protocolos relacionados con la nutrición y actividad física y deportiva.	CG2,CG5,CG9,CG13,CE14,CE15,CE19
R-5. Aprender a evaluar y valorar su trabajo teórico práctico.	CG7,CG9,CG10C,G18CE14,CE15



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
CLASE PRESENCIAL	Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R-1 R-5	1
CLASES PRÁCTICAS LABORATORIO SEMINARIO EXPOSICIÓN TRABAJOS GRUPO	Sesiones de trabajo grupal en grupos supervisadas por el profesor. Estudio de casos, análisis diagnósticos, problemas, estudio de campo, aula de informática, visitas, Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del alumno. Actividades desarrolladas en espacios con equipamiento especializado. Utilización correcta de la báscula de referencia. Sesiones monográficas supervisadas con participación compartida. Aplicación de conocimientos interdisciplinares.	R-3 R-4 R-5 R-1 R-2	1,16
TUTORÍA	Atención personalizada y en pequeño grupo. Periodo de instrucción y/o orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc.	R-1 R-4 R-5	0,08
EVALUACIÓN	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno.	R-5	0,16
Total			(2,4)



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
TRABAJO EN GRUPO	Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeños grupos. Tanto en lengua autónoma como curricular. Trabajo realizado en la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> )	R-3 R-4 R-5	1,6
TRABAJO AUTÓNOMO	Estudio del alumno: Preparación individual de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo.  Trabajo realizado en la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> )	R-2 R-3 R-4 R-5	2
Total			(3,6)



<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES</b>		
<b>Instrumento de evaluación</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS</b>	<b>Porcentaje otorgado</b>
<b>Prueba objetiva Teórica</b>	R-1,R-3	55%
<b>Prácticas y/o Plataforma de Formación y/o Prueba objetiva</b>	R-1,R-2,R-3,R-4	40%
<b>Participación y/o Autoevaluación</b>	R-5	5%

- Para superar la materia en la 1ª matrícula será indispensable:  
Los resultados obtenidos por el alumno se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de 2 decimales, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:
  - □□0 - 4,9: Suspenso (SS),
  - □□5,0 - 6,9: Aprobado (AP),
  - □□7,0 - 8,9: Notable (NT),
  - □□9,0 - 10: Sobresaliente (SB)

La nota mínima de cada apartado de evaluación para poder hacer media en la nota final de la asignatura será de 5,0 puntos.

La media final para aprobar la asignatura será de 5 puntos.

El alumno deberá aprobar todas las evaluaciones que se hayan efectuados durante el cuatrimestre para superar la asignatura.

En caso del alumno hacer media con una nota inferior al 5,0, se valorara el interés, la predisposición e implicación del alumno en la asignatura.





En el caso de que por una sanción, una de las partes esté suspensa, independientemente de que la media de todas las partes restantes resulte aprobada sobre 5, al alumno se le adjudicará una nota máxima de 4,5 puntos.

**Criterio de concesión de las Matrículas de honor:** La mención de Matrícula de Honor (MH) podrá ser otorgada a los alumnos que obtengan una calificación igual o superior a "9", siempre y cuando el número de estos alumnos no supere el 5% de los matriculados en esa materia (en caso de que el grupo de alumnos fuera inferior a 20 se otorgaría una matrícula de honor al alumno/a que alcance la puntuación requerida). Si el número del alumnado que cumpla las condiciones de matrícula de honor excediera del 5%, esta calificación se irá asignando hasta completar dicho porcentaje empezando por la puntuación más elevada. En caso de empate, la obtención de la matrícula de honor se dilucidaría mediante la realización de una nueva prueba.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
<p><b>BLOQUES TEMÁTICOS</b></p> <p><i>Bloque.1.- Fundamentos bioquímicos y fisiológicos de la nutrición.</i></p> <p>Tema 1. El proceso de la nutrición. Tema 2. La composición de los alimentos. Tema 3. Transferencia energética en el organismo humano.</p>	<p>CG1,CG2,CG4,CG7,CG13,CG14,CE14</p>
<p><i>Bloque.2.- Alimentación equilibrada y ayuda ergogénica.</i></p> <p>Tema 4. Alimentación equilibrada. Tema 5. Evaluación del estado nutricional. Tema 6. Aspectos ergogénicos.</p>	<p>CG1,CG2,CG4,CG6,CG7,CG9,CG14,CG19,CE14,CE15,CE19</p>
<p><i>Bloque.3.- Introducción a la nutrición deportiva.</i></p> <p>Tema 7. Obesidad ejercicio y control de peso. Tema 8. Recomendaciones Nutricionales en los deportes.( Nutrigenómica).</p>	<p>CG1,CG2,CG3,CG4,CG5,CG6,CG7,CG9,CG10,CG13,CG14,CG18,CE3,CE15,CE19</p>



<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE:</b>		
	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
1	<i>Bloque.1.- Fundamentos bioquímicos y fisiológicos de la nutrición.</i>	<b>6</b>
2	<i>Bloque.2.- Alimentación equilibrada y ayuda ergogénica.</i>	<b>8</b>
3	<i>Bloque.3.- Introducción a la nutrición deportiva.</i>	<b>8</b>

○ **Para superar la materia en la 2ª matrícula será indispensable:**

Habrà un grupo específico para alumnos que no sean de primera matrícula y un profesor encargado de dicho grupo.

El profesor encargado de este grupo realizará **6 sesiones** de seguimiento y tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se desarrollará la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura.

La evaluación de contenidos teóricos se realizará en el examen fijado en el calendario oficial para esta asignatura. La evaluación de los contenidos prácticos se realizará con la participación y entrega de la memoria de las sesiones prácticas.

Estas sesiones se encuentran disponibles en el cronograma específico de la guía didáctica.

<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de tercera y cuarta convocatoria):</b>		
	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
1	<i>Bloque.1.- Fundamentos bioquímicos y fisiológicos de la nutrición.</i>	<b>2</b>
2	<i>Bloque.2.- Alimentación equilibrada y ayuda ergogénica.</i>	<b>2</b>
3	<i>Bloque.3.- Introducción a la nutrición deportiva / salud.</i>	<b>2</b>



- **Para superar la asignatura en 3ª o más matrícula será indispensable:**

A estos alumnos solo se les calificará con el 100% del examen de departamento. No se tendrán en cuenta notas de competencias ya cursadas/aprobadas anteriormente. Podrán solicitar tutorías al profesor de la asignaturas.

## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica.

- Chover, A.M. (2011). ISBN: 978-84-9948-007-7. Medicina Ortomolecular. ECU. Alicante.
- Clark, N. (2010). La guía de nutrición deportiva. 2ª edición. Editorial Paidotribo.
- Gonzales, J., Sánchez, P., Mataix, J. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje.
- Jeukendrup A, Gleeson A. (2004). Sport Nutrition. 1ª Edición. Editorial Human Kinetics.
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Norton, K., y Carter, L. (2006). Estándares Internacionales para la Valoración Antropométrica. Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2004). Fundamentos de fisiología del ejercicio. Madrid-McGraw-Hill/interamericana de España.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2004). Nutrición para el deporte y el ejercicio. (Traducción del libro Sports & Exercise Nutrition).
- Melvin H. Williams, Down Anderson, Eric S. Rawson. Nutrición para la salud. La condición física y el deporte. Paidotribo.
- Moreno; C. P.,& Manonelles: P.M. (2011): Manual de cineantropometría. Editores. FEMEDE. Monografía Nº 11. Barcelona.
- Peniche Zeevaert, C. y Boulossa, B. (2011). Nutrición Aplicada al deporte. McGraw Hill
- Seignalet, Jean. (2015). La Alimentación, la tercera medicina. (Traducción del libro Nutefgia/margarita Ribó Coll y José Manuel García Verdugo).RBA Integral). 1ª Edición – Barcelona: España.
- Seignalet, J. (2016). Alimentación antigua y alimentación moderna. En J. Seignalet (Ed.), La alimentación, la tercera medicina (pp. 60-98). Barcelona: Integral.
- Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos. Sepyp. (2016). Los probióticos. Recuperado el 22 de noviembre de 2016 de <http://www.sepyp.es/es/wiki>
- Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular (SENO). (2016). Fundamentos científicos de la Nutrición Ortomolecular. Recuperado el 22 de noviembre de 2016 de <http://www.seno.es.com/fundamentos.html>
- Williams MH. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. (2002). 1ª Edición. Editorial Paidotribo.
- Villa J, Córdova A, González J. (2000) Nutrición del Deportista. 1ª Edición. Editorial Gymnos..
- Wolinsky I. (1998). Nutrition in Exercise and Sport. 3ª Edición. CRC Press.
- Wolinsky, I., Driskell, J.A. (2004) Nutritional Ergogenic Aids. 1ª Edición. CRC Press.