



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 282068 **Nombre:** Nutrición

Créditos: 4,50 **ECTS** **Curso:** 3 **Semestre:** 2

Módulo: 4) Módulo Optativo.

Materia: Nutrición **Carácter:** Optativa

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte:

Profesorado:

OAC33 Sandra Carrera Julia (**Profesor responsable**)

sandra.carrera@ucv.es



Organización del módulo

4) Módulo Optativo.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Optativas de Itinerario Profesional.	27,00	Dirección Deportiva de Recursos Humanos y Económicos	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Fitness y Entrenamiento de la Condición Física	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Habilidades, Emprendimiento y Empleo	3,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
Antropología.	18,00	Antropología	6,00	3/1
		Ciencia, Razón y Fe	6,00	3/2
		Religión, Cultura y Valores	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
Idioma	9,00	Advanced English for Sport Sciences	4,50	3/2
		Intermediate English for Sport Sciences	4,50	3/2
Nutrición	4,50	Nutrición	4,50	3/2



Instalaciones Deportivas	4,50	Instalaciones Deportivas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
Métodos y técnicas de investigación.	4,50	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en CC.A.F.D.	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
Deportes en el Medio Natural.	4,50	Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
Actividades y Prácticas Inclusivas	4,50	Las Actividades y Prácticas Inclusivas en el Ámbito Educativo y de Ocio	4,50	3/2
Tendencias en prácticas deportivas.	4,50	Tendencias en Prácticas Deportivas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos.	4,50	Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
Deportes Individuales	22,50	Atletismo	4,50	3/2
		Ciclismo	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Gimnasia	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Natación	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Triatlón	4,50	3/2
Deportes Colectivos.	22,50	Baloncesto	4,50	3/2
		Balonmano	4,50	3/2



Deportes Colectivos.		Fútbol	4,50	3/2
		Hockey	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Voleibol	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
Deportes de Adversario	18,00	Esgrima	4,50	3/2
		Judo	4,50	3/2
		Padel	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Tenis	4,50	3/2

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Identificar, distinguir y aplicar los conocimientos sobre los diferentes aspectos y procesos fisiológicos, bioquímicos y bromatológicos que influyen en la nutrición en el marco del ejercicio físico.
- R2 Evaluar e interpretar pruebas sobre el estado físico, en relación con el estado nutricional, con el fin de optimizar la salud y el rendimiento deportivo.
- R3 Identificar y conocer aquellas prácticas nutricionales que resultan beneficiosas para la salud en el marco de la actividad física o reposo.
- R4 Identificar aquellas situaciones o prácticas nutricionales inadecuadas que puedan derivar en un riesgo para la salud o disminución del rendimiento deportivo.
- R5 Discriminar y analizar de forma crítica las diversas fuentes de información sobre aspectos dietéticos-nutricionales vinculados a la salud y a la actividad físico-deportiva.



Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CG1	Comprender la literatura científica en 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 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 relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos 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		



ESPECÍFICAS	Ponderación			
	1	2	3	4
CE 1.2 Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.				X
CE 7.2 Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales- organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte); así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar			X	
CE 7.3 Comprender, saber explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte así como analizar, comprender, identificar y reflexionar de forma crítica y autónoma sobre su identidad, formación y desempeño profesional para conseguir los fines y beneficios propios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable y eficiente en todos los servicios físico-deportivos ofrecidos y prestados y en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.			X	



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R5	10,00%	Realización de un proyecto.
R1, R2, R3, R4, R5	50,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas.
R5	10,00%	Participación y Autoevaluación.
R2, R3	10,00%	Participación activa.
R1, R2, R3, R4, R5	20,00%	Trabajo autónomo.

Observaciones

- El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.
- Es necesario obtener un 50% en los siguientes instrumentos (en caso de no cumplir este criterio se calificará al alumno con un máximo de 4,5 en dicha convocatoria):
 - Pruebas escritas/orales y/o prácticas

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pruebas escritas/orales y/o prácticas

Consiste en una única prueba final en las fechas de convocatoria oficial.

Prueba tipo test: que contendrá preguntas de respuesta múltiple de 4 opciones, también cuestiones tipo test con planteamiento y supuestos casos prácticos con respuesta múltiple (uso de calculadora).

Sistema de penalización: *4 opciones = 1 mal resta el 33,3%*

Realización de un proyecto

Consiste en preparar estrategias nutricionales en deportes específicos.

Participación y Autoevaluación

El alumnado realiza en clase una serie de tareas de modo autónomo. Las actividades estarán relacionadas con el temario impartido. Podrán ser planteadas como actividades de repaso, cuestiones tipo de test de repaso, planteamiento de problemas, resolución de preguntas cortas,



etc. Al finalizar la actividad, el alumnado se autoevalúa siguiendo las instrucciones del profesorado, quien facilitará a los alumnos la respuesta o solución de las actividades planteadas.

Participación activa

Se realiza un registro de la participación del alumnado en clase a través de dudas y respuestas a las preguntas del docente, así como de los propios planteamientos, preguntas o debates que se promuevan con el alumnado. También existirá un registro de las tareas, ejemplos y ejercicios realizados en el aula.

Trabajo Autónomo

Desglose trabajos prácticos:

1.Registro Recordatorio de 24 horas de ingesta, calculo nutricional y comentarios en clase. El alumnado realiza una tarea de registro de la ingesta de 24 horas y un cálculo relacionado que se entrega a través de plataforma.

2.El alumno manifiesta lo que sabe sobre el tema tratado en clase mediante un discurso oral argumentativo y dialógico, es una técnica de discusión formal, pública y preparada. Normalmente se realiza en equipo y se pueden sortear las posturas a adoptar, e incluso pueden intercambiarse durante su desarrollo.

3.Los estudiantes, junto con el profesor, realizan una lectura crítica y reflexiva sobre un texto para posteriormente compartir y transformar su experiencia y entendimiento de dicha lectura.

La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

M2	Dinámicas y actividades en grupo.
M3	Clase práctica.
M4	Exposición de contenidos por parte del profesor.
M5	Prácticas laboratorios.



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M2, M3, M4, M5	R1, R2, R3, R4, R5	25,00	1,00
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M3, M5	R2, R5	15,00	0,60
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M2, M4	R1	1,00	0,04
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3, M4, M5	R1, R2, R3, R4, R5	4,00	0,16
TOTAL		45,00	1,80



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2	R5	52,50	2,10
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M3	R3, R4, R5	15,00	0,60
TOTAL		67,50	2,70



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
1. Procesos fisiológicos de la nutrición	1. Procesos fisiológicos de la nutrición
2. Componentes de los alimentos	2. Componentes de los alimentos
3. Optimización nutricional en el deportista	3. Optimización nutricional en el deportista
4. Alimentación equilibrada	4. Alimentación equilibrada
5. Evaluación del estado nutricional	5. Evaluación del estado nutricional
6. Modificación de la composición corporal	6. Modificación de la composición corporal
7. Alimentación en situaciones especiales	7. Alimentación en situaciones especiales
8. Suplementos y complementos nutricionales	8. Suplementos y complementos nutricionales



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
1. Procesos fisiológicos de la nutrición	3,00	6,00
2. Componentes de los alimentos	3,00	6,00
3. Optimización nutricional en el deportista	8,00	16,00
4. Alimentación equilibrada	3,00	6,00
5. Evaluación del estado nutricional	4,00	8,00
6. Modificación de la composición corporal	4,00	8,00
7. Alimentación en situaciones especiales	3,00	6,00
8. Suplementos y complementos nutricionales	2,00	4,00



Referencias

- Alvero, JR., Cabañas, MD., Herrero, A., Martínez, L., Moreno, C., y Porta, J. (2010). *Protocolo de valoración de la composición corporal para el reconocimiento médico deportivo*. Documento de Consenso del Grupo Español de Cineantropometría (GREC) de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). AMD. 139, pp. 330-344.
- Brukner, P., & Kahn, K. (2019). ISBN 978-17-6042-051-2. *Clinical Sports Medicine*. Vol.2. 5TH edition. McGraw-Hill Education. Australia.
- Burke, L., & Deakin, V. (2015). ISBN 978-17-4307-368-1. *Clinical Sports Nutrition*, 5TH edition. McGraw-Hill Education. Australia.
- 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. y Mataix, J. (2006). *Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje*.
- Gil, A. (2010). Tratado de Nutrición. Tomo V. *Nutrición y enfermedad*. Editorial Medica Panamericana, S.A.
- Gil, A. (2010). Tratado de Nutrición. Tomo I. *Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición*. Editorial Medica Panamericana, S.A.
- Jeukendrup, A., & Gleeson, A. (2019). *Sport Nutrition*. Third edition. 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).
- Moreno, C.P., & Manonelles, P.M. (2011). *Manual de cineantropometría*. Editores. FEMEDE. Monografía N° 11. Barcelona.
- Palacios Gil de Antuñano, N., Mononelles-Marqueta, P., Blasco-Redondo, R., Contreras-Fernández, C., Franco-Bonafonte, L., Gaztañaga-Aurrekoetxea, T., Manuz-González, B., De Teresa-Galván, C. y Del Valle-Soto, M. (2019). *Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte*. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Arch Med Deporte;36(Supl. 1):7-83
- 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/fundamentos.html>
- Williams, M.H. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. (2002). 1ª Edición.



Editorial Paidotribo.

·Villa, J., Córdova, A. y 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.



Adenda a la Guía Docente de la asignatura

Dada la excepcional situación provocada por la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 y teniendo en cuenta las medidas de seguridad relativas al desarrollo de la actividad educativa en el ámbito docente universitario vigentes, se procede a presentar las modificaciones oportunas en la guía docente para garantizar que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura.

Situación 1: Docencia sin limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es inferior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso no se establece ningún cambio en la guía docente.

Situación 2: Docencia con limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es superior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, se realizarán a través de la simultaneidad de docencia presencial en el aula y docencia virtual síncrona. Los estudiantes podrán atender las clases personalmente o a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En todo caso, los estudiantes que reciben la enseñanza presencialmente y aquéllos que la reciben por videoconferencia deberán rotarse periódicamente.

En el caso concreto de esta asignatura, estas videoconferencias se realizarán a través de:

☐

Microsoft Teams

☐

Kaltura



Situación 3: Confinamiento por un nuevo estado de alarma.

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, así como las tutorías personalizadas y grupales, se realizarán a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En el caso concreto de esta asignatura, a través de:

☐

Microsoft Teams

☐

Kaltura

Aclaraciones sobre las sesiones prácticas:



2. Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

MODALIDAD PRESENCIAL

En cuanto a los sistemas de evaluación:

- ☒ No se van a realizar modificaciones en los instrumentos de evaluación. En el caso de no poder realizar las pruebas de evaluación de forma presencial, se harán vía telemática a través del campus UCVnet.
- ☐ Se van a realizar las siguientes modificaciones para adaptar la evaluación de la asignatura a la docencia no presencial

Según la guía docente		Adaptación	
Instrumento de evaluación	% otorgado	Descripción de cambios propuestos	Plataforma que se empleará

El resto de instrumentos de evaluación no se modificarán respecto a lo que figura en la guía docente.

Observaciones al sistema de evaluación: