# 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, 4 **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:** Castellano, Inglés

**Profesorado:**

| | | |
|---|---|---|
| OAC33T | Eraci Drehmer Rieger **(Profesor responsable)** | eraci.drehmer@ucv.es |
| OAC33X | Eraci Drehmer Rieger **(Profesor responsable)** | eraci.drehmer@ucv.es |
| OAC33 | Eraci Drehmer Rieger **(Profesor responsable inglés)** | eraci.drehmer@ucv.es |

## Organización del módulo

### 4) Módulo Optativo.

| Materia | ECTS | Asignatura | ECTS | Curso/semestre |
|---|---|---|---|---|
| Actividades y Prácticas Inclusivas | 4,50 | Las Actividades y Prácticas Inclusivas en el Ámbito Educativo y de Ocio | 4,50 | 3, 4/2 |
| Antropología. | 12,00 | Antropología | 6,00 | 3/1 |
| | | Ciencia, Razón y Fe | 6,00 | 3/2 |
| Deportes Colectivos. | 22,50 | Baloncesto | 4,50 | 3, 4/2 |
| | | Balonmano | 4,50 | 3, 4/2 |
| | | Fútbol | 4,50 | 3, 4/2 |
| | | Hockey | 4,50 | Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26 |
| | | Voleibol | 4,50 | 4/2 |
| Deportes de Adversario. | 18,00 | Esgrima | 4,50 | Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26 |
| | | Judo | 4,50 | 4/2 |
| | | Padel | 4,50 | 4/2 |
| | | Tenis | 4,50 | 3, 4/2 |
| Deportes en el Medio Natural. | 4,50 | Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas | 4,50 | 3, 4/2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Deportes Individuales. | 22,50 | Atletismo | 4,50 | 3, 4/2 |
| | | Ciclismo | 4,50 | Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26 |
| | | Gimnasia | 4,50 | Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26 |
| | | Natación | 4,50 | Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26 |
| | | Triatlón | 4,50 | 3, 4/2 |
| 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 25/26 |
| Idioma | 9,00 | Advanced English for Sport Sciences | 4,50 | 3, 4/2 |
| | | Intermediate English for Sport Sciences | 4,50 | 3, 4/2 |
| Instalaciones Deportivas | 4,50 | Instalaciones Deportivas | 4,50 | Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26 |
| Métodos y técnicas de investigación. | 4,50 | Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en CC.A.F.D. | 4,50 | 3, 4/2 |
| Nutrición. | 4,50 | Nutrición | 4,50 | 3, 4/2 |
| Optativas de Itinerario Profesional. | 27,00 | Dirección Deportiva de Recursos Humanos y Económicos | 6,00 | 4/1 |
| | | Fitness y Entrenamiento de la Condición Física | 6,00 | 4/1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Optativas de Itinerario Profesional. | | Habilidades, Emprendimiento y Empleo | 3,00 | 4/2 |
| | | Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva | 6,00 | 4/1 |
| | | Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo | 6,00 | 4/1 |
| Tendencias en prácticas deportivas. | 4,50 | Tendencias en Prácticas Deportivas | 4,50 | Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26 |
| Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos | 4,50 | Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos | 4,50 | Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26 |

## 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)**

| | Ponderación | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | |

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

| Resultados de aprendizaje evaluados | Porcentaje otorgado | Instrumento de evaluación |
|---|---|---|
| R1, R2, R3, R4, R5 | 50,00% | Pruebas escritas y/o practicas. |
| R1, R5 | 10,00% | Trabajo / Proyecto Individual o Grupal. |
| R2, R3, R5 | 20,00% | Ejercicios y Prácticas en el Aula. |
| R1, R2, R3, R4, R5 | 20,00% | Trabajo autónomo no Presencial. |

**Observaciones**

Esta asignatura NO es susceptible de solicitud de evaluación única a tenor de lo indicado en el artículo 10.3 de la NORMATIVA GENERAL DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS OFICIALES Y TÍTULOS PROPIOS DE LA UCV
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 de evaluación, para superar la asignatura:
·Pruebas escritas/orales y/o prácticas
En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5.

**ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

**Pruebas escritas y/o practicas**

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%*

**Trabajo / Proyecto Individual o Grupal**

Consiste en preparar estrategias nutricionales en deportes específicos.

**Ejercicios y Prácticas en el Aula**

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 en clase, el alumnado entregara la actividad a través de la plataforma

docente.

**Trabajo autónomo no Presencial**

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.*

**Uso de herramientas de Inteligencia Artificial en la titulación de CAFD**

En el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), el uso de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) se permite de forma complementaria y responsable, siempre que contribuya al aprendizaje activo, al desarrollo del pensamiento crítico y a la mejora de las competencias profesionales del estudiante. En ningún caso la IA debe sustituir el esfuerzo personal, la práctica directa ni la reflexión autónoma, pilares fundamentales de esta titulación.

Se permite el uso de la IA para:

·Obtener explicaciones alternativas sobre conceptos teóricos o metodológicos.

·Generar esquemas, mapas conceptuales o resúmenes como apoyo al estudio.

·Simular entrevistas, cuestionarios o sesiones de entrenamiento como parte de prácticas metodológicas o de investigación.

·Recibir retroalimentación sobre la redacción de informes, siempre que el contenido original sea del estudiante.

·Apoyar la búsqueda de bibliografía o referencias científicas, contrastando siempre con fuentes académicas fiables y reales, y respetando la normativa de presentación de trabajos universitarios CAFD.

No se permite el uso de la IA para:

·Redactar secciones completas de trabajos académicos, ejercicios y prácticas de aula, informes de prácticas, diarios o portafolios, así como del Trabajo Fin de Grado.

·Formular hipótesis, objetivos o conclusiones de trabajos académicos.

·Sustituir el análisis cualitativo o cuantitativo de datos por herramientas automáticas sin validación humana.

·Generar vídeos, presentaciones o avatares con IA como sustituto de la exposición oral o práctica del estudiante.

·Obtener respuestas automáticas a pruebas, rúbricas o actividades evaluables mediante el uso de IA.

Criterios de cita y atribución:

·Toda utilización de herramientas de IA deberá ser declarada explícitamente en el documento entregado (por ejemplo, en una nota al pie o en un anexo).

·Se indicará el nombre de la herramienta, el propósito de uso (ej. revisión gramatical, organización de ideas, simulación de entrevista) y en qué parte del trabajo se ha empleado.

·El uso responsable de la IA será considerado dentro de los criterios de originalidad, honestidad académica y competencia digital.

Recomendaciones adicionales:

Se anima al alumnado a alternar el uso de IA con métodos tradicionales (resolución manual de problemas, diseño de sesiones prácticas, observación directa, etc.) para garantizar el desarrollo integral de sus capacidades.

Ante cualquier duda sobre el uso permitido de IA en una actividad concreta, el estudiante deberá consultar al profesorado responsable de la asignatura.

## Actividades formativas

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

M1 Asistencia a prácticas.

M2 Resolución de problemas y casos.

M3 Discusión en pequeños grupos.

M4 Prácticas laboratorios.

M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.

M6 Clase práctica.

M7 Dinámicas y actividades en grupo.

**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.<br>M4, M5, M6, M7 | 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.<br>M4, M6 | R2, R5 | 15,00 | 0,60 |
| EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.<br>M4, M5, M6, M7 | R1, R2, R3, R4, R5 | 4,00 | 0,16 |
| 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.<br>M5, M7 | R1 | 1,00 | 0,04 |
| **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.<br>M7 | 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<br>plataforma u otros espacios virtuales.<br>M6 | 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 | Procesos fisiológicos de la nutrición |
| 2. Componentes de los alimentos | Componentes de los alimentos |
| 3. Optimización nutricional en el deportista | Optimización nutricional en el deportista |
| 4. Alimentación equilibrada | Alimentación equilibrada |
| 5. Evaluación del estado nutricional | Evaluación del estado nutricional |
| 6. Modificación de la composición corporal | Modificación de la composición corporal |
| 7. Alimentación en situaciones especiales | Alimentación en situaciones especiales |
| 8. Suplementos y complementos nutricionales | 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

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:**

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). SBN 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 Ortomolucular.* 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 Nº 11. Barcelona.

Palacios Gil de Antuañano, 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.senoes.com/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 Excercise and Sport*. 3ª Edición. CRC Press.
Wolinsky, I., & Driskell, J.A. (2004) *Nutritional Ergogenic Aids*. 1ª Edición. CRC Press.