

Plan 305 Dip.Nutrición Humana y Dietética

Asignatura 44494 ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA

Grupo 1

Presentación

Bases generales del metabolismo energético y sistemas energéticos. Metabolismo y utilización de sustratos durante el Ejercicio Físico. bases de la Valoración Funcional del Deportista. Sustancias y métodos ergogénicos. La alimentación del deportista. Respuestas y adaptaciones respiratorias y cardiocirculatorias al Ejercicio. La función muscular y el control neurológico del movimiento. Aptitud preventiva del riesgo deportivo y actuación ante la aparición de problemas de salud en la práctica deportiva.

Programa Básico

Objetivos

- . Conocer las bases de la Fisiología del ejercicio
- . Conocer y valorar las respuestas y adaptaciones fisiológicas al Ejercicio Físico y Actividad Deportiva
- . Realizar valoraciones nutricionales, antropométricas y ergoespirométricas adaptadas a la práctica deportiva e interpretar y aplicar los datos obtenidos, según la actividad deportiva realizada
- . Ser capaces de realizar planificaciones dietéticas adaptadas a las diferentes situaciones planteadas en la práctica deportiva
- . Conocer y valorar los efectos para el rendimiento deportivo de las sustancias y métodos ergogénicos
- . Conocer las pautas fundamentales de la prevención del riesgo deportivo y saber actuar ante la presentación de problemas de salud durante la realización de Ejercicio Físico y Actividad Deportiva

Programa de Teoría

Tema 1. CONCEPTOS GENERALES SOBRE METABOLISMO ENERGÉTICO

Tema 2. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Tema 3. METABOLISMO Y UTILIZACIÓN DE SUSTRATOS DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

- . Metabolismo energético de los Hidratos de Carbono
- . Metabolismo energético de las grasas
- . Metabolismo energético de las proteínas

Tema 4. VALORACIÓN FUNCIONAL DEL DEPORTISTA

Tema 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS NO DOPANTES

- . Sustancias y métodos ergogénicas, necesidades en el deportista
- . Requerimientos y necesidades en el deportista
- . Pautas de alimentación para la competición y el entrenamiento
- . Hidratación del deportista

Tema 6. SUSTANCIAS Y MÉTODOS DOPANTES

-
- .Bases y efectos ergogénicos de las sustancias y métodos de dopaje en el Deporte
 - .Bases y efectos de las sustancias y métodos de dopaje en la salud
 - .Estrategias de control del Dopaje en el Deporte
 - .Aspectos normativos de la lucha contra el dopaje

Tema 7. RESPUESTAS Y ADAPTACIONES RESPIRATORIAS AL EJERCICIO FÍSICO

Tema 8. RESPUESTAS Y ADAPTACIONES CARDIOCIRCULATORIAS AL EJERCICIO FÍSICO

Tema 9. EL MÚSCULO ESQUELÉTICO: ESTRUCTURA Y FUNCIÓN

Tema 10. CONTROL NEUROLÓGICO DEL MOVIMIENTO

Tema 11. PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN DEL RIESGO DEPORTIVO Y ACTUACIÓN ANTE LA PRESENTACIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Programa Práctico

Se realizarán cuatro supuestos prácticos a lo largo del curso

Evaluación

.Examen tipo test que constará de 50 preguntas, con 5 posibles respuestas, de las cuales sólo una será la correcta. La pregunta correctamente respondida suma 1 punto, la no contestada 0 puntos y la no correctamente respondida resta 0,25 puntos. Se aprueba con el 50% de la máxima puntuación posible

.Desarrollo y presentación de casos prácticos obligatorio (complementarán la nota obtenida en el exámen, de acuerdo a lo señalado en clase)

Bibliografía
