

Plan 470 GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

Asignatura 45832 ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Grupo 1

Tipo de asignatura (básica, obligatoria u optativa)

Denominación de la asignatura
 ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
 Materia
 Alimentación, Nutrición y Salud
 Módulo
 IV. Ciencias de la Nutrición, Dietética y la Salud
 Titulación
 Grado en Nutrición Humana y Dietética
 Plan
 Plan 2010
 Código

Período de impartición

Séptimo Semestre

Tipo/Carácter

Obligatorio

Nivel/Ciclo

Grado

Curso

Cuarto

Créditos ECTS

3

Lengua en que se imparte

Español

Profesor/es responsable/s

Emiliano Quinto

Datos de contacto (e-mail, teléfono...)

equinto@ped.uva.es

983-184943

Horario de tutorías

Lunes a Jueves de 10:00 a 13:00 h.

Departamento

Pediatría, Inmunología, Obstetricia y Ginecología, Nutrición y Bromatología, Psiquiatría e Historia de la Ciencia

Área de Conocimiento

Nutrición y Bromatología

Créditos ECTS

Ver apartado anterior.

Competencias que contribuye a desarrollar

Generales

- Describir los procesos metabólicos para la génesis de la energía para la actividad física y deportiva.
- Adecuar los requerimientos nutricionales en función de la actividad física y la práctica deportiva.
- Interpretar y manejar los métodos de valoración nutricional y funcional del deportista.
- Identificar los procedimientos nutricionales útiles para optimizar la actividad física y la práctica deportiva y viceversa.
- Establecer las pautas de una alimentación adecuada a diferentes niveles de actividad deportiva.
- Aplicar correctamente pautas ergogénicas en el deporte.
- Valorar el riesgo de la utilización de sustancias y métodos prohibidos para la práctica de la actividad deportiva.
- Describir los posibles problemas de salud generados o influenciados por la práctica del ejercicio físico y la

actividad deportiva, así como sus pautas de prevención

Específicas

CE4.AFD.1. Conocer los fundamentos básicos de la fisiología del ejercicio físico.

CE4.AFD.2. Conocer la influencia del ejercicio físico sobre la salud.

CE4.AFD.3. Relacionar la utilización metabólica de sustratos energéticos con la actividad física y la práctica deportiva.

CE4.AFD.4 Identificar las distintas fuentes energéticas utilizadas por el organismo en función del tipo e intensidad del ejercicio o actividad realizado

CE4.AFD.5. Identificar los problemas dietético-nutricionales del deportista.

CE4.AFD.6. Diseñar planes de actuación dietético-nutricional adaptados a distintas prácticas deportivas.

CE4.AFD.7. Conocer los límites legales y éticos de la práctica dietética en el deporte.

CE4.AFD.8. Conocer los distintos tipos de ayudas ergogénicas, con especial hincapié en las farmacológicas y nutricionales.

Objetivos/Resultados de aprendizaje

- Diseñar actividades y programas combinados de alimentación y ejercicio físico para la promoción de la salud y la mejora de la calidad de vida.
- Programar y diseñar dietas adaptadas al nivel de actividad física en función de la disciplina deportiva.
- Colaborar en la mejora del rendimiento deportivo manteniendo los principios de la alimentación saludable.
- Utilizar adecuadamente los suplementos nutricionales y las ayudas ergogénicas.
- Manejar programas informáticos para la planificación del aporte energético nutricional en diferentes modalidades deportivas.
- Desarrollar pautas de prevención de riesgo en la práctica deportiva.

Contenidos

BLOQUE

Contextualización y justificación

Introducción a la asignatura.

Objetivos del aprendizaje

Aprender conceptos de fisiología de la actividad física.

Aprender elementos de actividad física.

Contenidos

Tema 1. Nutrientes y alimentos. Conceptos generales. Tipos de nutrientes y alimentos. Recomendaciones nutricionales (impartidas en asignaturas previas).

Tema 2. Fisiología del sistema digestivo.

Tema 3. Bases fisiológicas del ejercicio físico.

Tema 4. Sistemas energéticos en el ejercicio.

Tema 5. Hidratos de carbono y ejercicio físico.

Tema 6. Lípidos y ejercicio físico.

Tema 7. Proteínas y ejercicio físico.

Tema 8. Vitaminas y minerales y el ejercicio físico.

Tema 9. Hidratación en el ejercicio físico.

Tema 10. Valoración del estado nutricional.

Tema 11. La alimentación del deportista: planificación de la dieta.

Tema 12. Trastornos de la alimentación en el deporte.

Métodos docentes

Lección magistral y seminarios.

Plan de trabajo

Jueves (18-20 h).

Evaluación

Participación en clase.

Elaboración de trabajos y presentación en seminarios.

Evaluación continua de los trabajos realizados.

Bibliografía básica

Ver "Consideraciones Finales"

Bibliografía complementaria

Ver "Consideraciones Finales"

Recursos necesarios

Pizarra, ordenador, proyector.

Carga de trabajo en créditos ECTS

Principios Metodológicos/Métodos Docentes

Ver apartado anterior.

Criterios y sistemas de evaluación

Ver apartado anterior.

Instrumento / Procedimiento

Peso en la nota final

Observaciones

Asistencia a clase y participación activa en su desarrollo.

10%

Presentación y debate conjunto de casos teóricos en seminarios.

25%

Elaboración y presentación de trabajos individuales o en grupo.

25%

Evaluación continua de los trabajos realizados.

50%

Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

Ver apartados anteriores.

Calendario y horario

Ver apartado anterior.

Tabla de Dedicación del Estudiante a la Asignatura/Plan de Trabajo

HORAS PRESENCIALES

Clases teóricas

Clases prácticas

Actividades académicamente dirigidas

Evaluación

Seminarios

Laboratorio

20

10

-

-

HORAS NO PRESENCIALES

Trabajo autónomo sobre contenidos teóricos

Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos

Realización de trabajos, informes, memorias...

Preparación orientada a la evaluación

Seminarios

Laboratorio

30

15

-

5

5

Responsable de la docencia (recomendable que se incluya información de contacto y breve CV en el que aparezcan sus líneas de investigación y alguna publicación relevante)

Emiliano José Quinto Fernández.

983-184943

equinto@ped.uva.es

