

## PROYECTO/GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

<b>Asignatura</b>	ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE		
<b>Materia</b>	Alimentación, Nutrición y Salud		
<b>Módulo</b>	IV. Ciencias de la Nutrición, Dietética y la Salud		
<b>Titulación</b>	Grado en Nutrición Humana y Dietética		
<b>Plan</b>	Plan 2010	<b>Código</b>	
<b>Período de impartición</b>	Séptimo Semestre	<b>Tipo/Carácter</b>	Obligatorio
<b>Nivel/Ciclo</b>	Grado	<b>Curso</b>	Cuarto
<b>Créditos ECTS</b>	3		
<b>Lengua en que se imparte</b>	Español		
<b>Profesor/es responsable/s</b>	Emiliano Quinto		
<b>Datos de contacto (e-mail, teléfono...)</b>	<a href="mailto:equinto@uva.es">equinto@uva.es</a> 983-184943		
<b>Departamento</b>	Pediatría, Inmunología, Obstetricia y Ginecología, Nutrición y Bromatología, Psiquiatría e Historia de la Ciencia		

### SITUACIÓN / SENTIDO DE LA ASIGNATURA

<b>Contextualización</b>	El deporte, tanto profesional como aficionado, depende en gran medida del aporte nutricional del atleta. El conocimiento de esta creciente necesidad en la sociedad es de gran importancia dentro del Grado de Nutrición Humana y Dietética.
<b>Relación con otras materias</b>	Fundamentos de alimentación y nutrición. Bromatología. Equilibrio energético y valoración del estado nutricional. Dietética. Alimentación y nutrición en el ciclo vital.
<b>Prerrequisitos</b>	Los de acceso al Grado en Nutrición Humana y Dietética

### COMPETENCIAS

<b>Generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir los procesos metabólicos para la génesis de la energía para la actividad física y deportiva.</li> <li>• Adecuar los requerimientos nutricionales en función de la actividad física y la práctica deportiva.</li> <li>• Interpretar y manejar los métodos de valoración nutricional y funcional del deportista.</li> <li>• Identificar los procedimientos nutricionales útiles para optimizar la actividad física y la práctica deportiva y viceversa.</li> <li>• Establecer las pautas de una alimentación adecuada a diferentes niveles de actividad deportiva.</li> <li>• Aplicar correctamente pautas ergogénicas en el deporte.</li> <li>• Valorar el riesgo de la utilización de sustancias y métodos</li> </ul>
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	prohibidos para la práctica de la actividad deportiva. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
<b>Específicas</b>	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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar actividades y programas combinados de alimentación y ejercicio físico para la promoción de la salud y la mejora de la calidad de vida.</li> <li>• Programar y diseñar dietas adaptadas al nivel de actividad física en función de la disciplina deportiva.</li> <li>• Colaborar en la mejora del rendimiento deportivo manteniendo los principios de la alimentación saludable.</li> <li>• Utilizar adecuadamente los suplementos nutricionales y las ayudas ergogénicas.</li> <li>• Manejar programas informáticos para la planificación del aporte energético nutricional en diferentes modalidades deportivas.</li> <li>• Desarrollar pautas de prevención de riesgo en la práctica deportiva.</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## TABLA DE DEDICACIÓN DEL ALUMNO A LA ASIGNATURA

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

**BLOQUES TEMÁTICOS**  
(cumplimentar para cada bloque temático de la asignatura)

<b>BLOQUE</b>	
<b>Contextualización y justificación</b>	Introducción a la asignatura.
<b>Objetivos del aprendizaje</b>	Aprender conceptos de fisiología de la actividad física. Aprender elementos de actividad física.
<b>Contenidos</b>	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.
<b>Métodos docentes</b>	Lección magistral y seminarios.
<b>Plan de trabajo</b>	Jueves (18-20 h).
<b>Evaluación</b>	Participación en clase. Elaboración de trabajos y presentación en seminarios. Evaluación continua de los trabajos realizados.
<b>Bibliografía básica</b>	Ver "Consideraciones Finales"
<b>Bibliografía complementaria</b>	Ver "Consideraciones Finales"
<b>Recursos necesarios</b>	Pizarra, ordenador, proyector.
<b>Carga de trabajo en créditos ECTS</b>	

**EVALUACIÓN – TABLA RESUMEN**

<b>Instrumento / Procedimiento</b>	<b>Peso en la nota final</b>	<b>Observaciones</b>
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%	

## CONSIDERACIONES FINALES

### BIBLIOGRAFIA.

- González Gallego, J; Sánchez Collado, P; Mataix Verdú, J. 2006. Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Ed. Díaz de Santos y Fundación Universitaria Iberoamericana.
- Williams, M.H. 2002. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Ed. Paidotribo. Barcelona.