
GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

2022 - NUTRICIÓN Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

Información general

- Tipo de asignatura : Obligatoria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curso: Tercero
- Trimestre: Segundo
- Créditos: 6
- Profesorado:
 - Jordi Sarola Gassiot <jsarola@tecnocampus.cat>

Idiomas de impartición

- Catalán
- Castellano

Las presentaciones seran en lengua catalana.

Competencias que se trabajan

Básica

- Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Específica

- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas.
- Desarrollar recursos cognitivos y técnicos para el emprendimiento en actividades marítimas, wellness y salud.

General

- Identificar el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Elaborar textos escritos y audiovisuales relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Transversal

- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Descripción

El rendimiento físico depende de la interacción de múltiples factores que culminan en la adaptación del individuo a través de habilidades y capacidades técnicas específicas. La alimentación, nutrición y ergonutrición tienen una importancia vital en el rendimiento deportivo. En esta asignatura veremos el proceso alimentario desde los primeros pre homínidos hasta el hombre actual, interpretando los cambios anatómicos, fisiológicos y bioquímicos de la evolución hasta los problemas actuales de la sociedad moderna. Necesitamos conocer como éramos para saber donde estamos, y lo haremos a través del estudio de la alimentación y la composición corporal.

La base de la asignatura será el estudio de la energía, los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y lípidos), los micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos), la fibra alimentaria y los grupos alimentarios. Si no conocemos los principios fundamentales no sabremos utilizar ni interpretar las ayudas ergonutricionales.

Resultados de aprendizaje

Identificar los aspectos cineantropométricos principales del individuo, de una dieta sana y equilibrada, de una dieta adaptada a los requerimientos específicos según la disciplina deportiva y de las ayudas ergogénicas prescriptibles en cada caso.

Metodología de trabajo

Esta es una asignatura semipresencial. Esto significa que hay una parte % de la asignatura que se hace de forma presencial, en el aula, con diferentes actividades individual o en grupos de estudiantes y un % de la asignatura que se trabaja de forma autónoma, fuera del aula.

La metodología en asignaturas semipresenciales requiere de la responsabilidad del estudiante, y de su buena gestión del tiempo.

La metodología de la asignatura se llevará a cabo combinando tiempo presenciales de aula, con tiempo de trabajo autónomo, con apoyo del entorno virtual de aprendizaje. El porcentaje de tiempo que el estudiante dedica se reparte de la siguiente manera:

Actividad	Actividades	ECTS
Sesiones presenciales en el aula (exposición de teoría, seminarios, tutorías personalizadas)	Exposiciones teóricas con soporte audiovisual, trabajo en grupos, aprendizaje basado en problemas (ABP)	1.2
Trabajo autónomo	Estudio personal, solución de problemas, búsqueda de información (bibliografía, webgrafía), trabajos guiados (cuestionarios, wikis, debates, foros ..), reproducción de modelos, cápsulas de vídeo, solución de problemas	4.8

Tanto en las sesiones presenciales como en el trabajo autónomo, el estudiante trabajará de forma individual y en grupos de trabajo.

Cada ECTS equivale a 25 horas de dedicación del estudiante, considerando el tiempo invertido en el total de las actividades relacionadas con el tiempo presencial y el tiempo de trabajo autónomo, que el profesor de la asignatura guía, así como los tiempos de lectura, búsqueda de información, conexión en el Aula Virtual, elaboración de trabajos.

La metodología varía según si son clases presenciales o no presenciales. Las sesiones presenciales serán de tipo clase magistral y habrá 3 sesiones prácticas donde se trabajarán la resolución de problemas (cálculos de necesidades energéticas, etc), los alimentos o las ayudas ergonutricionales.

El trabajo en grupo se basará en la resolución de problemas, principalmente en los seminarios.

Se colgarán en el Aula Virtual cápsulas de vídeo y artículos científicos de temas específicos para posteriormente realizar una actividad escrita, un cuestionario o bien un foro de discusión.

Contenidos

El primer día se presentará el programa y se explicará el funcionamiento de las actividades individuales y los seminarios.

Contenidos:

Tema 1. Introducción.

Tema 2. Conceptos básicos y praxis clínica.

Tema 3. Energía y nutrientes.

Tema 4. Grupos alimentarios.

Tema 5. Alimentación equilibrada.

Tema 6. Antropometría y valoración de la composición corporal.

Tema 7. Alimentación en el deporte y la actividad física.

Tema 8. Suplementación y ayudas ergonutricionales.

Se realizarán tres seminarios obligatorios a lo largo del curso.

Hay tres trabajos de carácter obligatorio y se implementaran a través del Aula Virtual.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de la asignatura siguen un sistema de evaluación continua, es decir, a lo largo del trimestre el profesor/a plantea diversas actividades, que los estudiantes han de resolver y entregar. El trabajo de cada una de las actividades permite valorar al estudiante el seguimiento que hace en la asignatura y los elementos de mejora, a partir de los comentarios y notas que el profesor/a hará de las actividades.

Las actividades que se plantean pueden ser individuales o en grupos de trabajo. El profesor/a da las indicaciones para que los estudiantes las puedan elaborar y entregar. Todas las actividades que se plantean están pensadas para que los estudiantes tengan una perspectiva práctica de los temas que se desarrollan a lo largo de las diez semanas del trimestre.

Sistema de evaluación

Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

0 - 4,9: Suspenso (SS)

5,0 - 6,9: Aprobado (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Sobresaliente (SB)

La evaluación de la asignatura será continuada, a través de diferentes herramientas para valorar las diferentes competencias necesarias para superar la materia.

La evaluación de las competencias se hará mediante las siguientes actividades:

- Un examen parcial, que consistirá en una prueba de elección múltiple y preguntas abiertas.
- Un examen final, que consistirá en una prueba de elección múltiple y preguntas abiertas.
- Entrega de problemas planteados a los alumnos.
- Entrega de trabajos individuales.

En la evaluación de las competencias se tendrá en cuenta la presencialidad en clase y la implicación del alumno durante los seminarios, así como las intervenciones individuales en los diferentes ejercicios en el Aula Virtual.

Actividad evaluadora	Ponderación	Competencias evaluadas
Trabajos de grupo	20%	G11, G1, T1, T2, T3, E13, E7, B5
Trabajos individuales	30%	G11, G1, T1, T2, T3, E13, E7, B5
Examen individual	50%	G11, G1

Según establece el Artículo 5 del Real Decreto 1125/2003, los resultados obtenidos por el alumno se cualificarán en función de la escala numérica de 0 a 10, con la correspondiente cualificación cualitativa: suspenso, aprobado, notable, excelente, matrícula de honor. De acuerdo con la normativa vigente, solo se puede optar a la recuperación, si se ha suspendido la asignatura. Si la cualificación es de No presentado/a, no se podrá optar a la recuperación.

Crterios necesarios para hacer media entre las actividades evaluadoras:

Actividad evaluadora	Crterios para hacer media
Trabajo individual	Igual o más de 5/10
Prácticas en grupo o individuales	Igual o más de 5/10
Examen	Igual o más de 5/10

La cualificación final del alumnado se obtendrá mediante una evaluación continuada valorada con el 50% (trabajos en grupo -20%- y trabajos individuales de carácter obligatorio -30%-) y una evaluación final (examen teórico -50%-). El examen será presencial y constará de una serie de preguntas de elección múltiple, de una sola respuesta correcta y una penalización por las incorrectas. Este examen hará media con el resto de notas de la evaluación continuada

(trabajos en grupo y trabajos individuales obligatorios). El examen ponderará el 50% de la evaluación y se tendrá que superar con un mínimo de 5 puntos (sobre 10 puntos) para poder evaluar la totalidad de la asignatura.

Requisitos para superar la evaluación continuada:

- Realización mínima obligatoria de la asignatura y los seminarios del 80%, quedan incluidas las faltas por enfermedad o lesión.
- Si no se supera la evaluación continuada por incumplimiento de alguno de los requisitos necesarios descritos anteriormente, el alumno suspenderá la asignatura.

Recuperación:

- Dentro del mismo curso, hay la posibilidad de recuperar competencias no alcanzadas durante la asignatura.
- De acuerdo con la normativa vigente, en la actividad evaluadora del examen, sólo se podrá optar a la recuperación de la asignatura, si se ha suspendido. En caso de *No Presentado/da*, no se podrá optar a la recuperación.

Actividad evaluadora en período de recuperación	Ponderación	Competencias evaluadas
Trabajos de grupo	20%	G11, G1, T1, T2, T3, E13, E7, B5
Trabajos individuales	30%	G11, G1, T1, T2, T3, E13, E7, B5
Examen individual	50%	G11, G1

Trabajos:

Todos los trabajos se entregarán obligatoriamente a través del Aula Virtual en la fecha indicada. No se aceptará ningún trabajo fuera de término. Los seminarios serán obligatorios.

La nota media obtenida en la evaluación continuada hará media con la nota del examen final. Para hacer media es necesario aprobar el examen final.

Recursos

Básicos

Bibliografías

- Burke L. (2006). Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill.
- Cabañas MD, Esparza F. (2009). Compendio de Cineantropometría. Madrid: CTO Editorial.
- Ivy J. (2004). Nutrient Timing: The Future of Sports Nutrition. Basic Health Publication.
- Rodríguez VM, Urdampilleta A. (2013). Nutrición y Dietética para la Actividad Física y el Deporte. La Coruña: Netbiblo.

Complementarios

Bibliografías

- Burke L. (2007). Practical Sports Nutrition. Human Kinetics.
- Girard Eberle S. (2007). Endurance Sports Nutrition, 2nd Edition. Human Kinetics.
- Litt A. (2004). Fuel for Young Athletes: Essential Foods and Fluids for Future Champions. Human Kinetics.
- Ryan M. (2007). Sports Nutrition for Endurance Athletes. Velopress.

Enlaces web

- Australian Sports Commission <https://www.ausport.gov.au/ais/nutrition>
- El libro blanco de la hidratación. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, 2006. https://www.assa.gov.ar/assa/documentacion/libro_blanco_hidratacion.pdf
- European Federation of the Associations of Dietitians. <http://www.efad.org/everyone>
-

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Nutrition. <http://www.fao.org/nutrition/en/>

- Fundació Alícia. <http://www.alicia.cat/ca/>
- Generalitat de Catalunya. Aliementació. <http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/>
- Libro Blanco de la Nutrición en España. Fundación Española de la Nutrición (FEN), 2013. http://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Libro_Blanco_Nutricion_Esp-2013.pdf
- Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición. <http://www.sedyn.es/es/>