

GRAU EN NUTRICIÓ HUMANA I DIETÈTICA

39417 - NUTRICIÓ ESPORTIVA

Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Quart
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Roger Vilageliu Lahoz <rvilageliu@tecnocampus.cat>
 - Mireia Quijada Cabezero <mquijada@tecnocampus.cat>
 - Jordi Sarola Gassiot <jsarola@tecnocampus.cat>
 - Ignacio Escribano Ott <iescribano@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

Llengua de docència: Català

Les classes presencials orals s'impartiran en català. Hi ha documents amb llengua castellana i anglesa, així com materials audiovisuals amb castellà i anglès.

Presentació de l'assignatura

L'assignatura Nutrició Esportiva proporciona una formació avançada, rigorosa i aplicada sobre la planificació nutricional en el context de l'activitat física i l'esport, orientada a l'optimització del rendiment, la salut i la recuperació de l'esportista.

Al llarg de l'assignatura s'aborden aspectes fonamentals, com el paper dels diferents nutrients en la resposta a l'entrenament i la competició. Es treballa el càlcul dels requeriments energètics i nutricionals, la valoració de l'estat nutricional i de la composició corporal, i el disseny d'estratègies dietètiques adaptades a diferents modalitats esportives i objectius.

L'assignatura posa un èmfasi especial en l'aplicació pràctica dels coneixements, mitjançant l'elaboració de pautes nutricionals per a casos concrets.

A més, s'aborden situacions específiques d'interès clínic i esportiu, com la nutrició en la dona esportista o en persones amb patologies com la diabetis, integrant una visió global que combina rendiment, salut i individualització.

L'aula, física o virtual, és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiem que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Específica

- RAE6- Explicarà les bases i fonaments de l'alimentació i la nutrició humana elaborant planificacions dietètiques.
- RAE24- Calcularà els requeriments nutricionals en situació de salut i malaltia en qualsevol etapa del cicle vital, seguint les bases de l'alimentació saludable i avaluant-ne l'aplicació.
-

RAE27- Avaluarà l'estat nutricional de subjectes i/o grups, tant sans com malalts, planificant-ne l'estratègia nutricional corresponent.

- RAE30- Dissenyarà dietes terapèutiques per a subjectes i/o grups, que seran implementades i avaluades.
- RAE40- Realitzarà valoracions nutricionals identificant les necessitats de la població i els determinants de salut nutricional, especialment en l'àmbit de la nutrició clínica/ en l'àmbit esportiu.
- RAE26- Detectarà precoçment les desviacions quantitatives i qualitatives, del balanç nutricional, i realitzarà la seva avaluació.

No definides

Continguts

UD1. Introducció a la nutrició esportiva (0,4 ECTS)

- Rol i competències del dietista-nutricionista en l'esport
- Objectius generals de la nutrició esportiva
- Importància de la nutrició esportiva en la salut i en el rendiment.

UD2. Nutrients en l'esport (1,6 ECTS)

- Hidrats de carboni en l'esport
- Greixos en l'esport
- Proteïnes en l'esport
- Vitamines i exercici físic
- Minerals en l'esport
- Aigua i electrolits en l'activitat física

UD3. Nutrició aplicada a modalitats esportives (2,2 ECTS)

- Esports de resistència aeròbica
- Esports de força i potència
- Esports amb categories de pes
- Esports aquàtics
- Esports de raqueta
- Esports d'equip

UD4. Elaboració de dietes per a esportistes (0,8 ECTS)

- Càlcul de requeriments energètics
- Càlcul de requeriments de macronutrients
- Calibratge de partons alimentaris segons el context esportiu
- Resolució de casos pràctics

UD5. Antropometria i valoració de la composició corporal (0,4 ECTS)

- Mètodes d'avaluació de la composició corporal
- Us del somatotip en l'àmbit esportiu
- Antropometria aplicada a l'esport
- Interpretació de resultats en esportistes

UD6. Nutrició esportiva en condicions específiques (0,6 ECTS)

- Estratègies nutricionals adaptades al cicle menstrual
- Esport i diabetis mellitus tipus I

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Activitats i Sistema d'avaluació

El sistema d'avaluació de les competències i els resultats d'aprenentatge d'aquesta assignatura contempla diferents activitats d'avaluació segons la Matèria 7 - Nutrició esportiva:

Es combina l'avaluació contínua i un examen presencial.

Resum del sistema d'avaluació:

- Avaluació continuada: 60% de la nota
 - Seminaris pràctics (SP): 30% de la nota
 - Seminari 1 – Tasca grupal 1 (TG1): 7,5%
 - Seminari 2 – Tasca grupal 2 (TG2): 7,5%
 - Seminari 3 – Tasca grupal 3 (TG3): 7,5%
 - Seminari 4 – Tasca grupal 4 (TG4): 7,5%
- Activitats dins l'aula (AA): 15% de la nota
- Qüestionaris virtuals (QV): 15% de la nota
 - Q1: 3%
 - Q2: 3%
 - Q3: 3%
 - Q4: 3%
 - Q5: 3%
- Examen ordinari presencial (EX): 40% de la nota (Temes avaluats: de l'1 al 5)

Avaluació continuada

- Si la nota de l'examen final és igual o superior a 5: Nota final = 30% SP + 15% AA + 40% EX + 15% QV
- Si la nota de l'examen final és inferior a 5: Nota final = nota de l'examen final

Després de la recuperació

En cas de no superar l'assignatura, l'única part susceptible de recuperació és l'examen, amb un examen extraordinari de recuperació dins del mateix curs acadèmic.

- Si la nota de l'examen de recuperació és igual o superior a 5: Nota final = 30% SP + 15% AA + 40% EX (recuperació) + 15% QV
- Si la nota de l'examen de recuperació és inferior a 5: Nota final = nota de l'examen de recuperació

No es poden recuperar les notes de les activitats, del treball grupal ni dels qüestionaris.

Sistema de qualificació

- Qualificació quantitativa: de 0 a 10.
- Qualificació qualitativa: suspens, aprovat, notable, excel·lent i matrícula d'honor.
- El sistema s'aplica d'acord amb el Reial decret 1125/2003.

Accés a la recuperació

- Segons la normativa de la UPF, poden realitzar la recuperació de l'assignatura els estudiants que hagin obtingut una qualificació de suspens, ja que aquestes qualificacions són les úniques susceptibles de modificació durant el procés de recuperació.
- El sistema d'avaluació i el període de recuperació es detallen en el Pla d'Aprenentatge, disponible a l'aula virtual a l'inici de l'assignatura.

Perquè la nota de l'examen faci mitjana amb la resta de notes obtingudes durant el transcurs de l'assignatura serà necessari obtenir una nota igual o superior a 5 punts sobre un total de 10 punts. Segons normativa UPF, l'alumnat que té opció a realitzar la recuperació de l'assignatura és aquell que hagi obtingut una qualificació de "suspens".

Qualsevol forma de frau acadèmic serà sancionada d'acord amb la normativa d'avaluació del centre.

En cas que es detectin indicis de frau, inclòs l'ús indegut d'eines d'intel·ligència artificial generativa, el professorat de l'assignatura podrà convocar l'estudiant a una entrevista individual amb l'objectiu de verificar-ne l'autoria.

L'ús de la intel·ligència artificial (IA) en aquesta assignatura es troba regulat al Pla d'Aprenentatge. Cal consultar-lo per conèixer les condicions específiques d'ús.

Bibliografia i Recursos

- Ainsworth, B. E. (2011). The 2011 Compendium of Physical Activities: Tracking Guide. (Guía de seguimiento).
- Burke, L. M., Ross, M. L., Garvican-Lewis, L. A., Welvaert, M., Heikura, I. A., Forbes, S. G., et al. (2017). Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers. *The Journal of Physiology*, 595(9), 2785–2807.
- Canda, A. S. (2012). Variables antropométricas de la población deportista española. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Carter, J. E. L., & Heath, B. H. (1990). *Somatotyping: Development and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Heath, B. H., & Carter, J. E. L. (1967). A modified somatotype method. *American Journal of Physical Anthropology*, 27(1), 57–74.
- Ponsa, V., Riera, J., Galilea, P. A., Drobnic, F., Banquells, M., & Ruiz, O. (2015). Características antropométricas, composición corporal y somatotipo por deportes. Datos de referencia del CAR de San Cugat, 1989–2013. *Apunts Medicina de l'Esport*, 50(186), 65–72.
- Zouhal, H., Saeidi, A., Salhi, A., Li, H., Essop, M. F., Laher, I., et al. (2020). Exercise training and fasting: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 11, 1–28.

- Burke, L. M., & Deakin, V. (2015). Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill.
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). Sport Nutrition. Human Kinetics.
- Kerkick, C. M., Arent, S., Schoenfeld, B. J., Stout, J. R., Campbell, B., Wilborn, C. D., et al. (2017). International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14, 33.