

GRAU EN NUTRICIÓ HUMANA I DIETÈTICA

39423 - GASTRONOMIA APLICADA A L'ESPORT

Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Roger Vilageliu Lahoz <rvilageliu@tecnocampus.cat>
 - Blanca Esteve Esparrica <besteves@tecnocampus.cat>
 - Jordi Sarola Gassiot <jsarola@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 Gastronomia Aplicada a l'Esport ofereix una aproximació pràctica, rigorosa i aplicada a la planificació i elaboració d'aliments en el context del rendiment esportiu.

Al llarg del curs s'aborda la integració dels coneixements de nutrició esportiva amb la gastronomia, posant el focus en la traducció de les recomanacions nutricionals a plats, menús i receptes reals, adaptades a diferents disciplines esportives i contextos competitiu, incloent-hi la planificació alimentària per a esportistes en edat de creixement.

L'assignatura aprofundeix en el disseny de menús per a esports d'equip i individuals, les estratègies nutricionals específiques (pre-, intra- i post competició), així com en l'elaboració de receptes funcionals, begudes esportives i productes adaptats a situacions especials.

Es treballen aspectes clau com la millora en el rendiment esportiu, la tolerància gastrointestinal, la digestibilitat i l'adherència, amb una visió professional aplicada a clubs, esportistes i entorns reals, considerant les necessitats específiques segons l'etapa vital.

Finalment, l'assignatura incorpora una introducció a la divulgació en nutrició esportiva, orientada a comunicar continguts de manera rigorosa i responsable mitjançant formats digitals.

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

Unitat 1. Fonaments de la gastronomia aplicada al rendiment esportiu (0,6 ECTS)

- Gastronomia com a eina de rendiment i adherència
- Traducció de recomanacions nutricionals a plats reals
- Context professional (clubs, esportistes, entorns reals)

Unitat 2. Disseny i elaboració de menús per a esportistes (2 ECTS)

- Menús per a esports d'equip i individuals
- Alimentació en esports de resistència prolongada
- Adaptació segons fase de temporada i càrrega
- Alimentació en concentracions i competició

Unitat 3. Elaboracions alimentàries per al rendiment i la recuperació esportiva (2 ECTS)

- Sobrecàrrega de glucogen
- Ingestes prèvies i tolerància gastrointestinal
- Estratègies *intra* activitat
- Recuperació post exercici
- Alimentació en el període de lesió

Unitat 4. Creació de receptes i divulgació en xarxes socials (1ECTS)

- Creació de receptes adaptades al context esportiu.
- Principis bàsics de divulgació en nutrició esportiva.
- Introducció a la comunicació digital: guions, *copys* i estructuració del missatge.
- Anàlisi crítica de continguts digitals sobre nutrició esportiva.

Unitat 5. Elaboracions alimentàries en situacions especials (0,4 ECTS)

- Esportistes amb intoleràncies o necessitats dietètiques específiques
- Planificació alimentària per a esportistes en edat de creixement

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 12 - Consum i producció responsables
- 05 - Igualtat de gènere
- 02 - Fam zero
- 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): 10% de la nota
- Qüestionaris virtuals (QV): 20% de la nota
 - Q1: 4%
 - Q2: 4%
 - Q3: 4%
 - Q4: 4%
 - Q5: 4%
- Examen ordinari presencial (EX): 40% de la nota (Temes avaluats: de l'1 al 5)

Avaluació continuada

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.

- Si la nota de l'examen final és igual o superior a 5: Nota final = 30% SP + 10% AA + 40% EX + 20% 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 + 10% AA + 40% EX (recuperació) + 20% 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.

El sistema d'avaluació i el període de recuperació es detalla en el Pla d'Aprenentatge disponible a l'aula virtual a l'inici de l'assignatura.

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

-
- Burke, L. M., & Deakin, V. (2015). Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill.
 - Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). Sport Nutrition. Human Kinetics.
 - Ilan M, Torrado X, Lizarraga MA, Porta M, Drobnic F, Rollo I. High-performance nutritional cuisine: practical recipes for football. Barcelona: FC Barcelona – Barça Innovation Hub; 2019