



GUÍA DOCENTE 2013-2014

Alimentación en la actividad física y el deporte

1. Denominación de la asignatura:

Alimentación en la actividad física y el deporte

Titulación

Máster en Biotecnología y Ciencia de los Alimentos

Código

7442

2. Departamento(s) responsable(s) de la asignatura:

Biotecnología y Ciencia de los Alimentos

3.a Profesor que imparte la docencia (Si fuese impartida por mas de uno/a incluir todos/as) :

Sara R. Alonso de la Torre /M^a del Mar Cavia Camarero

3.b Coordinador de la asignatura

M^a del Mar Cavia Camarero

4. Curso y semestre en el que se imparte la asignatura:

1º. Segundo semestre

5. Tipo de la asignatura: (Básica, obligatoria u optativa)

Optativa



6. Requisitos de formación previos para cursar la asignatura:

Conocimientos de nutrición y dietética

7. Número de créditos ECTS de la asignatura:

4

8. Competencias que debe adquirir el alumno/a al cursar la asignatura

AFDE1. Conocer las bases fisiológicas y bioquímicas del ejercicio y su relación con las necesidades nutricionales del individuo.

AFDE2. Identificar cambios en las necesidades nutricionales según la práctica deportiva desarrollada.

AFDE3. Diseñar estrategias para mejorar el rendimiento deportivo de los individuos por medio de la alimentación.

AFDE4. Analizar y evaluar beneficios y riesgos del uso de ayudas ergogénicas nutricionales.

9. Programa de la asignatura

9.1- Objetivos docentes
Los objetivos que se persiguen en esta asignatura son los siguientes: Estudiar las bases fisiológicas y bioquímicas del ejercicio y su relación con las necesidades nutricionales del individuo. Saber calcular las necesidades nutricionales según la práctica deportiva desarrollada. Saber aplicar diferentes estrategias para la elaboración de dietas según el grado de actividad física y necesidades especiales del individuo.
9.2- Unidades docentes (Bloques de contenidos)
Alimentación y deporte Conceptos básicos sobre actividad física. Beneficios de la actividad física. Fisiología y bioquímica del ejercicio.



**Requerimientos y necesidades nutricionales en el ejercicio físico y el deporte.
Influencia en el rendimiento deportivo. Importancia de la hidratación.
Consideraciones en situaciones especiales.**

Nutrición para deportes específicos.

Elaboración de dietas.

Precompetición, competición y postcompetición.

Ayudas ergogénicas nutricionales.

Educación nutricional en el deporte.

9.3- Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Antonio, J.; Kalman, D.; Stout, J.R.; Greenwood, M.; Willoughby, D.; Half, G.G., (2008) Essentials of sports nutrition and supplements, Human Press,
- Burke, M, (2009) Nutrición en el deporte: un enfoque práctico, Médica Panamericana,
- Christopher B. Scott, (2008) A Primer for the Exercise and Nutrition Sciences, Springer,
- Clark, N., (2002) Nutrición para deportistas, Ediciones Desnivel S.L., Madrid,
- González Gallego, J. y otros, (2006) Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje, Díaz de Santos,
- Maughan, R.J. (Ed.), (2000) Nutrition in sport, Blackwell Science, Atlanta, USA,
- Preedy, V.R., (2002) Handbook of anthropometry, Springer,
- Pujol-Amat, P., (2002) Nutrición, salud y rendimiento deportivo, 3ª edición, Espaxs Ediciones médicas, Barcelona,
- Wolfram, N.; Rigby, M.; Sjöström, M.; Frazzica, R.G.; Kirch, W., (2006) Nutrition and Physical Activity, Springer,



BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

AESAN, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, <http://www.aesan.msc.es/>.

Mataix Verdú, J., (2009) Tabla de composición de alimentos, Universidad de Granada,
Moreiras Tuni, O; Carbajal, A.; Cabrera, L.; Cuadrado, C. , (2011) Tablas de composición de alimentos, Pirámide,

Ortega Anta y otros, (2004) La composición de los alimentos: herramienta básica para la valoración nutricional, Complutense,

PubMed, Base de datos de artículos científicos, U.S. National Library of Medicine, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/.

10. Metodología de enseñanza y aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante:

Metodología	Competencia relacionada	Horas presenciales	Horas de trabajo	Total de horas
Clases magistrales	GB7, GB10, G4, G8, AFDE1, AFDE2, AFDE4	18	23	41
Clases prácticas	CB7, CB9, G3, G5, AFDE3	14	22	36
Seminarios	CB8, G5, G6, G8, G9, AFDE5, AFDE1-AFDE4	3	19	22
Prueba objetiva de evaluación de conocimiento	CB8, G3, G5, AFDE1-AFDE4	1	0	1
Total		36	64	100



11. Sistemas de evaluación:

Se tendrán en cuenta para la valoración final de la asignatura: cuestionarios, discusión de publicaciones científicas, discusión de noticias de actualidad, trabajo desarrollado por los alumnos, informe de prácticas de prácticas y prueba objetiva de conocimientos. Cada una de estas partes tendrá un peso en la calificación final que se detalla a continuación. Será necesario obtener una puntuación de 4 puntos sobre 10 como mínimo en cada una de estos apartados para poder superarla, siempre y cuando el total de la asignatura sume 5 puntos sobre 10. Puntuaciones en cada apartado iguales o superiores a 4 y menores de 5 puntos sobre 10 serán consideradas compensables y no se guardan para la segunda convocatoria. Además, se deberá entregar el 100% de los informes de prácticas y el 90% de las actividades propuestas en cada uno de los bloques de cuestionarios y discusión de noticias de actualidad.

Procedimiento	Peso primera convocatoria	Peso segunda convocatoria
Cuestionarios y problemas prácticos	30 %	30 %
Elaboración informes de prácticas	10 %	10 %
Discusión de noticias de actualidad y trabajos científicos	10 %	10 %
Elaboración y presentación de un trabajo	30 %	30 %
Prueba objetiva de evaluación de conocimientos teórico-prácticos	20 %	20 %
Total	100 %	100 %

Evaluación excepcional:

Para los alumnos que soliciten la evaluación excepcional se mantendrán las distintas actividades reflejadas en el cuadro superior, con el mismo peso. Sin embargo, aquellas actividades que requieran presencialidad, salvo la prueba final de conocimientos teóricos y prácticos, serán cambiadas por actividades on-line y elaboración del cuaderno de prácticas a partir de datos teóricos suministrados por las profesoras.

12. Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial:

En las clases magistrales se realizará la explicación de la materia, con apoyo de textos, gráficos y esquemas. Para ello se utilizarán como herramientas la pizarra, el ordenador y el cañón. Se promoverá la participación del alumno planteando cuestiones actuales sobre el temario, proponiendo la búsqueda de información y la discusión crítica de la misma.



En la plataforma UBUvirtual se colgarán todos los materiales de consulta necesarios para el seguimiento de las clases magistrales, así como para realizar las prácticas y los distintos trabajos. También se empleará para la realización de cuestionarios de autoevaluación.

El apoyo tutorial se realizará bien de manera presencial como a través del correo electrónico, a petición de los alumnos.

Se utilizarán distintos programas informáticos y bases de datos de alimentos.

Competencias a adquirir

Se perseguirán las siguientes competencias del título:

Competencias básicas: CB7, CB8, CB9, CB10

Competencias generales G1 G3, G4, G5, G6, G8, G9

13. Calendarios y horarios:

Consultar en: <http://www2.ubu.es/byca/posgrado/>

14. Idioma en que se imparte:

Español