



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Guia Docente 2018/2019

Técnicas culinarias en el deporte

Culinary techniques in sport

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial

Índice

Técnicas culinarias en el deporte	1
Breve descripción de la asignatura	1
Requisitos Previos	1
Objetivos	1
Competencias y resultados de aprendizaje	1
Metodología	2
Temario.....	3
Relación con otras asignaturas del plan de estudios	4
Sistema de evaluación	4
Bibliografía y fuentes de referencia	4
Web relacionadas	4
Recomendaciones para el estudio.....	5
Material didáctico	5
Tutorías	5

Técnicas culinarias en el deporte

Módulo: **Conceptos para una Correcta Planificación Nutricional.**

Materia: **Técnicas culinarias en el deporte.**

Carácter: **Obligatoria**

Nº de créditos: **3.**

Unidad Temporal: **1º Semestre.**

Horario de atención a los alumnos/as: **Lunes (11:30-12:30h) y Martes (15:30-16:30h)**

Coordinador de módulo: **Dra. Pilar Hernández Sánchez**

Email: **phsanchez@ucam.edu**

Breve descripción de la asignatura

La asignatura de Técnicas Culinarias en el deporte del Máster en la Nutrición en la Actividad Física y el Deporte comprende las Técnicas Culinarias como referente y elemento diferenciador en la base de la nutrición deportiva. Conseguir una correcta aplicación técnica en los diferentes grupos de alimentos respetando su influencia en el valor nutricional de los mismos.

Brief Description

The subject of Culinary Techniques in sport Nutrition Master in Physical Activity and Sport includes culinary techniques as a reference and differentiator in the basis of sports nutrition. Its aim is to get a correct technical application in different food groups respecting their influence on the nutritional value thereof.

Requisitos Previos

No se establecen requisitos.

Objetivos

1. Proveer al deportista de un menú variado y atractivo adaptado a sus necesidades.
2. El objetivo de las Técnicas Culinarias en el Deporte es conseguir cubrir las necesidades nutricionales del deportista.
3. Conocer la influencia de cada técnica en cada grupo de alimentos.
4. Segmentar las TC (Técnicas Culinarias) en la restauración colectiva.

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias generales

CG1 - Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas no profesionales.

Técnicas culinarias en el deporte

CG2 - Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de fuerza para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG3 - Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de resistencia para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG4 - Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG5 - Adquirir y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte

CG6 - Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional.

CG7 - Capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar

CG8 - Comprensión avanzada del contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad

CG9 - Adquirir habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva.

CG10 - Adquirir las habilidades necesarias mediante el proceso enseñanza-aprendizaje que les permita seguir formándose y aprendiendo en el ámbito de la nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del máster, como de modo autónomo.

Competencias específicas

CE12 - Conocer técnicas culinarias para que la alimentación del deportista influya de forma positiva en el rendimiento del deportista.

CE13 - Aplicar las técnicas culinarias a la restauración colectiva de centros deportivos y de alto rendimiento.

Metodología

Actividad presenciales	Horas/ % presencialidad	Actividades no presenciales	Horas/ % presencialidad
Clases en el aula	10/10.6	Estudio personal	30/0
Seminarios-talleres	20/20.6	Tutoría virtual	8/0
		Resolución de ejercicios y casos prácticos	10/0
		Evaluación	2/0
TOTAL	30/37.2	TOTAL	45/0

Técnicas culinarias en el deporte

Clases en el aula: Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula o a través de medios audiovisuales.

Tutorías: Con esta actividad formativa el tutor orientará al alumno para que pueda adquirir todas las competencias del módulo

Seminario-talleres: Esta actividad tiene como objetivo fundamental la exposición de casos prácticos que los alumnos trabajarán atendiendo a la guía y orientación de los docentes que imparten la materia. Para la resolución de los casos prácticos los alumnos dispondrán de pautas para la realización de la actividad de evaluación y diagnóstico y de los recursos didácticos necesarios: accesos Internet, bases de datos, búsquedas bibliográficas, artículos de investigación, videos, etc.

Estudio personal: Engloba estudio personal, preparación seminarios, búsquedas bibliográficas, realización de trabajos. El estudio y trabajo autónomo es una modalidad de aprendizaje en la que el estudiante se responsabiliza de la organización de su trabajo y de la adquisición de las diferentes competencias según su propio ritmo.

Tutorías virtuales: modalidad organizativa de la enseñanza universitaria en la que se establece una relación de ayuda a través de la herramienta de internet en el proceso formativo entre un tutor/profesor, y un estudiante. El tutor atenderá, facilitará y orientará mediante la tutoría al estudiante en su proceso formativo, pudiendo ser objeto de atención cualquiera de las facetas o dimensiones que inciden en el mismo.

Resolución de ejercicios y casos prácticos (casos prácticos): Resolución de ejercicios y casos prácticos y realización de trabajos teóricos y prácticos propuestos.

Evaluación: Evaluación: estará centrada en la adquisición de competencias y en los resultados de aprendizaje. Esta evaluación implica valorar de una forma integrada todos los componentes de la competencia, por tanto, debe ser un acto planificado, integral y pertinente a las competencias a alcanzar. Se realizará mediante pruebas teóricas de elección múltiple, pruebas de respuesta corta, sistemas de autoevaluación, técnicas de observación, informes, trabajos, exposiciones en seminarios prácticos, participación en grupos de discusión y trabajo en equipo. Con esta actividad formativa los alumnos demostrarán si han adquirido las competencias del módulo.

Temario

Programa de la enseñanza teórica

Tema 1. Aspectos culinarios básicos.

Tema 2. Cocina aplicada para deportistas.

Tema 3. Restauración colectiva: centros deportivos y centros de alto rendimiento.

Programa de la enseñanza práctica

Técnicas culinarias en el deporte

Seminario 1. Técnicas culinarias aplicadas a la alimentación deportiva.

Relación con otras asignaturas del plan de estudios

La asignatura Técnicas culinarias en el deporte se relaciona, de forma complementaria con las demás asignaturas del Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.

Sistema de evaluación

Convocatoria de Febrero/Junio:

- Parte teórica: Examen y/o pruebas escritas: 80%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 20%.

Convocatoria de Septiembre:

- Parte teórica: Examen y/o pruebas escritas: 80%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 20%.

El sistema de calificaciones será el que figura en el R.D. 1.125/2003 de 5 de Septiembre: Suspenso: 0-4,9; Aprobado: 5-6,9; Notable: 7-8,9; Sobresaliente: 9-10. La mención de Matrícula de honor será otorgada por el profesor, y en base al expediente, al 5% de los alumnos con calificación de sobresaliente, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se concederá una única Matrícula de Honor.

Bibliografía y fuentes de referencia

Bibliografía básica

- Ingredientes. Cox J. Ullmann. 2009.
- Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Burke L. Panamericana. 2009
- Escuela de cocina. Larousse. 2010.
- Técnicas profesionales de cocina. Escuela de Cocina Hofmann. Hofmann. 2010.

Bibliografía complementaria

- La enciclopedia de los sabores. Segnit N. Debate. 2015.
- Alimentación y Nutrición: Material teórico-práctico. Vázquez C. Díaz Santos. 2005.

Web relacionadas

- <http://www.vitonica.com/>

Portal sobre noticias relacionadas sobre la alimentación, el deporte y la salud.

Técnicas culinarias en el deporte

- www.consumer.es

Portal con noticias diarias sobre consumo y vida cotidiana, reportajes especiales, canal de alimentación, nutrición, seguridad alimentaria, encuestas y publicaciones

- <http://www.directopaladar.com/>

Web de tendencias, presentación de productos, consejos y recetas sobre gastronomía y salud.

Recomendaciones para el estudio

En el campus virtual, los estudiantes dispondrán de todo el material necesario para el correcto desarrollo de la materia.

Se recomienda que el alumno realice las tareas que se propongan en clase, tras la explicación teórica en las Clases Magistrales, así como la visualización del material audiovisual proporcionado.

Material didáctico

Generales

- Documento PDF de guía de la asignatura.
- Documento PDF de presentación de la asignatura

Parte teórica

- Documentos PDF relativos a cada tema de la asignatura.
- Material audiovisual.

Parte práctica

- Bata de laboratorio.
- Cocina.
- Material de cocina.
- Documentos PDF con la descripción de cada una de las prácticas.

Tutorías

Breve descripción

La tutoría académica tendrá los siguientes objetivos:

Técnicas culinarias en el deporte

- Orientar personalmente sobre los contenidos de la asignatura, sistema de evaluación, métodos de estudio y metodología docente.
- Resolver todas las dudas y problemas que se le presenten al alumno sobre el temario impartido.
- Reforzar y aportar los conocimientos mínimos necesarios a aquellos alumnos que lo requieran para un adecuado seguimiento del temario.
- Realizar con el alumno las actividades de ampliación que éste requiera para completar y mejorar su formación en la materia.