



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Guía Docente 2018/2019

Valoración del estado nutricional aplicada al deporte

Nutritional status assessment applied to sport

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial

Índice

Valoración del estado nutricional aplicada al deporte	3
Breve descripción de la asignatura	3
Requisitos Previos	3
Objetivos	3
Competencias y resultados de aprendizaje	3
Metodología	4
Temario.....	5
Relación con otras materias.....	6
Sistema de evaluación	6
Bibliografía y fuentes de referencia	7
Recomendaciones para el estudio y la docencia	8
Material necesario	8
Tutorías	8

Valoración del estado nutricional aplicada al deporte

Módulo: **Valoración Nutricional.**

Materia: **Valoración del estado nutricional aplicada al deporte.**

Carácter: **Obligatorio.**

Nº de créditos: **7.**

Unidad Temporal: **2º Semestre.**

Horario de atención a los alumnos/as: **Miércoles (11:30-13:30h).**

Coordinador de módulo: **Dra. Marta Rodríguez Alburquerque.**

Email: **mrалburquerque@ucam.edu**

Breve descripción de la asignatura

La asignatura de Valoración nutricional aplicada al deporte forma parte del módulo III con 7 ECTS obligatorios. Esta asignatura tiene como objeto el estudio en profundidad de los distintos métodos de evaluación nutricional en los deportistas.

Brief Description

The subject of Nutritional status assessment applied to sport is part of module III with 7 ECTS mandatory. This course is aimed at in-depth study of the different methods of nutritional assessment in athletes.

Requisitos Previos

No se establecen requisitos.

Objetivos

1. Comprender la importancia que en la prescripción dietética tiene la realización de una correcta valoración nutricional.
2. Conocer los distintos métodos de valoración nutricional.
3. Conocer los distintos métodos no antropométricos para el estudio de la de composición corporal, así como, los programas informáticos a utilizar por el profesional en la valoración nutricional.

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias generales

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

Valoración del estado nutricional aplicada al 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

CE 20: Conocer la importancia de la valoración nutricional para la salud y el deporte.

CE 21: Conocer los distintos métodos de evaluación de la ingesta alimentaria.

CE 22: Conocer los métodos de evaluación no antropométricos en el estudio de la composición corporal.

Metodología

Actividad presenciales	Horas/ % presencialidad	Actividades no presenciales	Horas/ % presencialidad
Clases en el aula	14/8	Estudio personal	88/0
Seminarios-talleres	14/8	Tutoría virtual	24/0
Tutorías	7/4	Resolución de ejercicios y casos prácticos	24/0
		Evaluación	4/0
TOTAL	35/20	TOTAL	140/0

Valoración del estado nutricional aplicada al 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. Los temarios estarán a disposición del alumnado en el campus virtual en fecha previa a la de su exposición en clase.

Tutorías académicas: Se realizarán tutorías académicas individualizadas y en grupos reducidos para aclarar dudas o problemas planteados en el proceso de aprendizaje, dirigir trabajos, revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, orientar al alumnado acerca de los trabajos, casos prácticos y lecturas a realizar, afianzar conocimientos, comprobar la evolución en el aprendizaje de los alumnos, y proporcionar retroalimentación sobre los resultados de ese proceso, empleando para ello diferentes herramientas informáticas como foros, chats, o autoevaluaciones.

Seminario: Discusión sobre temas monográficos de actualidad, se ilustrará algún contenido teórico con materiales informáticos y/o audiovisuales para después someterlos a debate. Exposición de trabajos realizados por los alumnos, resolución de problemas, análisis y asimilación de los contenidos de la materia, consultas bibliográficas, preparación de trabajos individuales y/o grupales y pruebas de autoevaluación.

Prácticas: Aplicación a nivel experimental de los conocimientos adquiridos. El alumno desarrollará experimentos que permitan solventar problemas y analizar hipótesis, contribuyendo a desarrollar su capacidad de observación, de análisis de resultados, razonamiento crítico y comprensión del método científico.

Evaluación en el aula: Se realizarán todas las actividades necesarias para evaluar a los estudiantes a través de los resultados de aprendizaje en que se concretan las competencias adquiridas por el alumno en cada materia.

Estudio personal: Tiene como objeto asimilar los contenidos y competencias presentados en las clases y preparar posibles dudas a resolver en las tutorías, realización de actividades de aprendizaje y preparación de exámenes.

Realización de trabajos y preparación de las presentaciones orales: Realización de trabajos prácticos y/o teóricos propuestos por el profesor responsable, de forma individual o en grupo. Esta actividad incluye la lectura y síntesis de las publicaciones y libros recomendados por los profesores y es fundamental para una correcta preparación de los ejercicios, preparaciones culinarias y trabajos. Además, los alumnos deberán preparar las presentaciones orales apoyándose en diferentes herramientas audiovisuales para realizar las exposiciones orales ya sean individuales como en grupo.

Trabajos on-line: Aula virtual de Tecnología culinaria: En este apartado se incluye la realización de trabajos on-line con el soporte del campus virtual, para el desarrollo de actividades de apoyo a las actividades presenciales con la tutorización online por parte del profesor. El alumno dispondrá de acceso a un programa de aprendizaje de técnicas de cocina en soporte web. A través del cual pueden conocer y analizar los procesos más importantes de preparación y cocinado de los alimentos.

Temario

Programa de la enseñanza teórica

Valoración del estado nutricional aplicada al deporte

Tema 1. Importancia de la valoración nutricional en el deporte

Tema 2. Métodos de evaluación de la ingesta alimentaria

Tema 3. Determinación de las necesidades energéticas

Tema 4. Composición corporal, salud y rendimiento

Programa de la enseñanza práctica

Seminario 1. Métodos de evaluación de la ingesta alimentaria

Relación con otras materias

La asignatura de Valoración nutricional aplicada al deporte se relaciona, de forma complementaria con las demás asignaturas del Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Sistema de evaluación

El sistema de evaluación del alumno consta de dos partes fundamentales. Los resultados de aprendizaje que se pretenden conseguir con las actividades formativas descritas en la memoria se evaluarán atendiendo a los dos bloques en que estas últimas se pueden dividir:

Convocatoria de Febrero/Junio:

- Parte teórica: Examen y/o pruebas teóricas 60%. Se realizará una prueba con cuestiones teóricas y que recojan los contenidos de la materia estudiada.
- Parte práctica: Realización de trabajos 40%. La participación del estudiante en las diversas actividades formativas que conforman la mayoría de las materias se evaluará a través de la entrega y corrección de ejercicios, trabajos, casos prácticos, problemas, participación de foros debate y trabajos en API/Laboratorio. Se evaluará específicamente, en algunos casos, la utilización de diversas fuentes de información, mediante un trabajo en el que, siguiendo un esquema formal, deberán desarrollar con mayor profundidad un tema de actualidad, previamente propuesto por el profesor, asociado a los conocimientos adquiridos.

Convocatoria de Septiembre:

- Parte teórica: Examen y/o pruebas escritas: 60%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 40%.

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

- López-Chicharro, J. y Fernández-Vaquero, A. (2006). Fisiología del ejercicio. Madrid: Panamericana.
- Benardot, D. (2006). Nutrición Deportiva Avanzada. Madrid: Tutor.
- Burke, L. (2010). Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Madrid: Panamericana.
- González-Gallego, J., Sánchez-Collado, P. y Mataix-Verdú, J. (2006).
- Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid: Díaz de Santos.
- González-González, J. C. (2006). Ayudas ergogénicas y Nutricionales. Badalona: Paidotribo.
- Williams, M. H. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Badalona. Paidotribo.

Bibliografía complementaria

- Serra-Grima, J. R. (2005). Salud integral del deportista. Barcelona: Springer.
- Arasa-Gil, M. (2005). Manual de Nutrición Deportiva. Badalona: Paidotribo.
- Bean, A. (2005). La guía completa de la nutrición del deportista. Barcelona: Paidotribo.
- Ibáñez-Santos, J., Astiasarán-Anchía I. (2010). Alimentación y deporte. Instituto Tomás Pascual: Eunsa.
- Thomas, D.T., Erdman, K.A., Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J Acad Nutr Diet;116(3):501-528.
- Driskell, J, Wolinsky I. (2011). Nutritional Assessment of Athletes. 2a Ed. USA: CRC Press.
- González, J, Villegas, J. (1999) Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales. Monografías FEMEDE. España: Federación española de medicina del deporte.
- Naranjo, J, Satalla, A, Manonelles, P. (2014) Valoración del rendimiento del deportista en el laboratorio. Monografías FEMEDE No 12. España: Federación española de medicina del deporte.
- Viru, A, Viru, M. (2003) Análisis y control del entrenamiento deportivo. España: Editorial Paidotribo.
- Heymsfield, S, Lohman, T, Wang, Z, Going, S. (2007). Composición corporal. 2ª ed. México: Mc Graw Hill.
- Cabañas, D, Esparza, F. (2009). Compendio de cineantropometría. España: CTO Editorial; 2009.

Valoración del estado nutricional aplicada al deporte

- Arasa, M. (2005). Manual de nutrición deportiva. 1ª ed. España: Paidotribo.
- Williams, M. (2006). Nutrición para la salud, condición física y deporte. 2ª ed. México: McGraw Hill Interamericana.
- González, J.C. (2006). Ayudas ergogénicas y nutricionales. España: Paidotribo.

Recomendaciones para el estudio y la docencia

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 necesario

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.
- Laboratorios.
- Instrumental analítico.
- Documentos PDF con la descripción de cada una de las prácticas.

Tutorías

La tutoría académica tendrá los siguientes objetivos:

- 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.

Valoración del estado nutricional aplicada al deporte

- 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.