



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Guía Docente 2018/2019

Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio

Physiological and metabolic aspects of exercise

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial

Índice

Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio	3
Breve descripción de la asignatura	3
Requisitos Previos	3
Objetivos	4
Competencias y resultados de aprendizaje	4
Metodología	5
Temario.....	6
Relación con otras asignaturas del plan de estudios	7
Sistema de evaluación	7
Bibliografía y fuentes de referencia.....	7
Web relacionadas	8
Recomendaciones para el estudio.....	8
Material didáctico	8
Tutorías	9

Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio

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

Materia: **Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio.**

Carácter: **Obligatorio.**

Nº de créditos: **4.**

Unidad Temporal: **1º Semestre.**

Profesor/a de la asignatura: **Dr. Antonio Escribano Zafra; Dr. Javier López Román; Dr. Pedro E.**

Alcaraz Ramón

Email: **phsanchez@ucam.edu**

Horario de atención a los alumnos/as: **Lunes 10.30-11.30 y lunes 15.00-16.00**

Profesor/a coordinador de módulo, materia o curso: **Dra. Pilar Hernández Sánchez**

Breve descripción de la asignatura

La asignatura de Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio forma parte del módulo Conceptos para una Correcta Planificación Nutricional. Esta materia aportará al alumno una base sólida de conocimiento donde sustentar las demás materias específicas que serán cursadas durante el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.

La asignatura de Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio tiene por objetivo ayudar al alumno comprender las funciones del cuerpo humano para un mejor aprendizaje de todo lo relativo a la alimentación y nutrición que se impartirán a través del resto de materias. Un profesional de la Nutrición en la actividad física y el deporte, debe contar con unos conocimientos fisiológicos completos, con el objetivo de poder justificar la idoneidad del tratamiento nutricional desde un punto de vista fisiológico.

Brief Description

The subject of Physiological and metabolic aspects of the exercise forms a part of the module Concepts for a Correct Nutritional Planning. This matter will contribute the pupil a solid base of knowledge where to sustain other specific matters that will be dealt during the Master in Nutrition in Physical Activity and the Sport.

The aim of subject is to help pupil to understand the functions of the human body for a better learning of everything relative to the supply and nutrition given across the rest of matters. A Nutrition professional in physical activity and the sport, must possess a few physiological complete knowledges, with the aim to be able to justify the suitability of the nutritional treatment from a physiological point of view.

Requisitos Previos

No se establecen requisitos.

Objetivos

1. Profundizar de forma teórico práctica en las particularidades fisiológicas y metabólicas del cuerpo humano durante el ejercicio físico.

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias básicas y generales

CG1 - Tener conocimiento del metabolismo y de las interacciones nutricionales con la finalidad de mejorar la alimentación y la salud del deportista, y ofrecer un enfoque Nutricional Personalizado.

CG2 - Adquirir conocimientos específicos sobre la planificación nutricional en las distintas disciplinas para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG3 - Adquirir habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva.

CG4 - 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.

CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación

CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio

CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios

CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida auto dirigido o autónomo.

Competencias específicas

CE1 - Conocer la estructura del tejido muscular y su implicación en la práctica deportiva.

CE2 - Conocer a nivel funcional y fisiológico las adaptaciones que se producen durante la práctica deportiva.

CE3 - Reconocer las funciones nerviosas ligadas al ejercicio, así como la respuesta vegetativa, endocrina y hormonal que reproducen durante su práctica.

Metodología

Actividad presenciales	Horas/ % presencialidad	Actividades no presenciales	Horas/ % presencialidad
Clases en el aula	15/12	Estudio personal	38/0
Seminarios-talleres	10/8	Tutoría virtual	5/0
		Resolución de ejercicios y casos prácticos	30/0
		Evaluación	2/0
TOTAL	25/25	TOTAL	75/0

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 y prácticas:

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

Aspectos Fisiológicos y metabólicos del ejercicio

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. Bioenergética. Fuentes Energéticas

Tema 2. Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio de resistencia

Tema 3. Adaptaciones respiratorias al ejercicio de resistencia. Consumo de oxígeno

Tema 4. Adaptaciones metabólicas promovidas por el ejercicio de resistencia

Tema 5. Regulación y Control de las actividades motoras y el ejercicio

Tema 6. Metabolismo y sistemas básicos de energía

Tema 7. Principios inmediatos en el rendimiento deportivo: Macronutrientes

Tema 8. Balance energético y componentes del gasto energético y la actividad física.

Programa de la enseñanza práctica

Seminario 1. Cálculo del Gasto Energético en reposo por distintas técnicas

Seminario 2. Valoración de la condición física: pruebas de esfuerzo.

Relación con otras asignaturas del plan de estudios

La asignatura de Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio 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: 60%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 40%.

Convocatoria de Septiembre:

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

De acuerdo con el Artículo 5 del RD 1125/2003, a los alumnos se les calificará en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa: 0 - 4,9: Suspenso (SS), 5,0 - 6,9: Aprobado (AP), 7,0 - 8,9: Notable (NT), 9,0 - 10: Sobresaliente (SB).

Bibliografía y fuentes de referencia

Bibliografía básica

- Fisiología. Costanzo LS. Elsevier Saunders. 2011.
- Fisiología humana. Fox SI. McGraw Hill. 2008.
- Tratado de fisiología médica. Guyton AG, Hall JE. Elsevier. 2006.
- Fisiología del ejercicio. López-Chicharro J, Fernández-Vaquero A. Panamericana. 2006.
- Fisiología humana: un enfoque integrado. Silverthorn DU. Panamericana. 2007.
- Principios de anatomía y fisiología. Tortora GJ, Derrickson B. Panamericana. 2006.
- Fisiología humana. Tresguerres JA. McGraw-Hill Interamericana. 1999.

Aspectos Fisiológicos y metabólicos del ejercicio

Bibliografía complementaria

- Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Barbany JR. Paidotribo. 2003.
- Anatomía y fisiología del sistema nervioso. Guyton AC. Panamericana. 1994.
- Fundamentos de fisiología de la actividad física y el deporte. Meri A. Panamericana. 2005.
- Estructura y función. Thibodeau GA, Patton KT. Elsevier. 2008.

Web relacionadas

http://www.medicapanamericana.com/tortora/home_student.asp

Recursos electrónicos, actividades y ejercicios del libro Tortora y Derrickson. Principios de Anatomía y Fisiología, de la Editorial Médica Panamericana.

<http://www.medicapanamericana.com/fisiologia/silverthorn/home.asp>

Recursos electrónicos, guía de estudio, actividades y ejercicios del libro Silverthorn. Fisiología humana, de la Editorial Médica Panamericana.

<http://highered.mcgraw-hill.com/classware/infoCenter.do?isbn=007294613x>

Recursos electrónicos, guía de estudio, actividades y ejercicios del libro Fox. Fisiología humana, de la McGraw Hill Interamericana.

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.

Aspectos Fisiológicos y metabólicos del ejercicio

Parte práctica

- Unidad de Fisiología; UCAM.
- Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo (CIARD); UCAM.

Tutorías

Breve descripción

La tutoría académica tendrá los objetivos de:

- 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.



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Guía Docente 2018/2019

Termorregulación, hidratación y ejercicio

Thermoregulation, hydration and exercise

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial

Índice

<i>Termorregulación, hidratación y ejercicio</i>	<i>3</i>
<i>Breve descripción de la asignatura</i>	<i>3</i>
<i>Brief Description</i>	<i>3</i>
<i>Requisitos Previos</i>	<i>3</i>
<i>Objetivos</i>	<i>3</i>
<i>Competencias y resultados de aprendizaje</i>	<i>3</i>
<i>Competencias generales</i>	<i>3</i>
<i>Metodología.....</i>	<i>4</i>
<i>Temario.....</i>	<i>5</i>
<i>Programa de la enseñanza teórica</i>	<i>5</i>
<i>Programa de la enseñanza práctica</i>	<i>5</i>
<i>Relación con otras asignaturas del plan de estudios</i>	<i>6</i>
<i>Sistema de evaluación.....</i>	<i>6</i>
<i>Bibliografía y fuentes de referencia</i>	<i>6</i>
<i>Bibliografía básica</i>	<i>6</i>
<i>Bibliografía complementaria</i>	<i>6</i>
<i>Web relacionadas</i>	<i>6</i>
<i>Recomendaciones para el estudio.....</i>	<i>7</i>
<i>Material didáctico</i>	<i>7</i>
<i>Tutorías.....</i>	<i>7</i>
<i>Breve descripción.....</i>	<i>7</i>

Termorregulación, hidratación y ejercicio

Termorregulación, hidratación y ejercicio

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

Materia: **Termorregulación, hidratación y ejercicio.**

Carácter: **Obligatorio.**

Nº de créditos: **2.**

Unidad Temporal: **1º Semestre.**

Profesores docentes: Dra. Raquel Blasco

Horario de atención a los alumnos/as: **Lunes (11:30-13:30h) y Miércoles (15:30-17:30h)**

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

Email: **phsanchez@ucam.edu**

Breve descripción de la asignatura

La asignatura de Termorregulación, hidratación y ejercicio forma parte del módulo Conceptos para una Correcta Planificación Nutricional. Esta asignatura tiene como objetivo el conocimiento mediante un tratamiento riguroso de los distintos conocimientos que intervienen en la regulación de la temperatura corporal, en situaciones normales y extremas. Por otro lado, se profundizará en las pautas a seguir por el deportista para una correcta hidratación en los distintos deportes.

Brief Description

The subject of Thermoregulation, hydration and exercise is part of the module Concepts for a Correct Nutritional Planning. This course aims at knowledge through a rigorous treatment of different skills involved in the regulation of body temperature under normal and extreme situations. On the other side, it will deep in guidelines to be followed by the athlete for proper hydration in different sports.

Requisitos Previos

No se establecen requisitos.

Objetivos

1. Conocer los distintos mecanismos que intervienen en la regulación de la temperatura corporal del deportista en situaciones normales y extremas.
2. Profundizar en las pautas a considerar para una adecuada hidratación del deportista en los distintos deportes y situaciones.

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias generales

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

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

Termorregulación, hidratación y ejercicio

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

CE7 - Conocer los principales mecanismos que intervienen en la regulación de la temperatura corporal.

CE8 - Conocer y analizar los factores ambientales que influyen sobre el rendimiento.

CE9 - Conocer la importancia de la hidratación durante la práctica deportiva para establecer un plan de hidratación adecuado a las necesidades del deportista.

Metodología

Actividad presenciales	Horas/ % presencialidad	Actividades no presenciales	Horas/ % presencialidad
Clases en el aula	4/8	Estudio personal	20/0
Seminarios-talleres	4/8	Tutoría virtual	8/0
Tutorías	2/4	Resolución de ejercicios y casos prácticos	10/0
		Evaluación	2/4
TOTAL	10/20	TOTAL	40/0

Termorregulación, hidratación y ejercicio

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. Mecanismos de regulación de la temperatura corporal.

Tema 2. Ejercicio en condiciones ambientales extremas.

Tema 3. Hidratación y ejercicio.

Programa de la enseñanza práctica

Seminario 1. Cálculo de la estrategia de hidratación pre, per y post-competición.

Termorregulación, hidratación y ejercicio

Relación con otras asignaturas del plan de estudios

La asignatura de Termorregulación, hidratación y ejercicio, 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: 70%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 30%.

Convocatoria de Septiembre:

- Parte teórica: Examen y/o pruebas escritas: 70%.
- Parte práctica: Realización de trabajos:30%.

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

- Tratado de fisiología médica. Guyton AG, Hall JE. Elsevier. 2011.
- Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Burke L. Panamericana. 2009

Bibliografía complementaria

- Consenso sobre bebidas para el deportista. Composición y pautas de reposición de líquidos. Documento de la Federación Española de Medicina en el Deporte (FEMEDE). http://www.femedede.es/documentos/ayudas%20ergogenicas_supl%201_2012.pdf
- Guía sobre alimentación e hidratación del Consejo Superior de Deportes. <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf>
- Manual, creado como una iniciativa conjunta del EHI, la Asociación de Dietistas Británica (Dietistas del Deporte, Reino Unido) y el Instituto Inglés del Deporte. <http://www.europeanhydrationinstitute.org/es/portfolio/guide-to-nutrition-and-hydration-for-active-healthy-lifestyles/>

Web relacionadas

- Instituto Europeo de Hidratación: <http://www.europeanhydrationinstitute.org/es/>
- Federación Española de Medicina en el Deporte: <http://www.femedede.es>.

Termorregulación, hidratación y ejercicio

- Consejo Superior de Deporte: <http://www.csd.gob.es>.

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

Tutorías

Breve descripción

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.
- 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.



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Guía Docente 2018/2019

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

Psycho-nutritional aspects of sport

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial

Índice

<i>Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva</i>	<i>1</i>
<i>Breve descripción de la asignatura</i>	<i>1</i>
<i>Requisitos Previos</i>	<i>2</i>
<i>Objetivos</i>	<i>2</i>
<i>Competencias y resultados de aprendizaje</i>	<i>3</i>
<i>Competencias generales</i>	<i>3</i>
<i>Competencias específicas</i>	<i>3</i>
<i>Metodología.....</i>	<i>3</i>
<i>Temario.....</i>	<i>5</i>
<i>Programa de la enseñanza teórica</i>	<i>5</i>
<i>Relación con otras asignaturas del plan de estudios</i>	<i>5</i>
<i>Sistema de evaluación.....</i>	<i>5</i>
<i>Bibliografía y fuentes de referencia</i>	<i>5</i>
<i>Bibliografía básica</i>	<i>5</i>
<i>Bibliografía complementaria</i>	<i>6</i>
<i>Web relacionadas</i>	<i>7</i>
<i>Recomendaciones para el estudio.....</i>	<i>8</i>
<i>Material didáctico</i>	<i>8</i>
<i>Tutorías.....</i>	<i>8</i>
<i>Breve descripción.....</i>	<i>8</i>

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

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

Materia: **Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva.**

Carácter: **Obligatorio.**

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 Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva comprende todos los aspectos que caracterizan los hábitos alimentarios en los deportistas y su relación con la optimización del rendimiento y el mantenimiento del estado de salud del deportista. Los factores que influyen en la educación alimentaria del deportista son varios: hábitos alimentarios de la infancia y adolescencia, suplementación en el deporte, trastornos del comportamiento alimentario y deportistas de alto rendimiento deportivo. Se valora principalmente la ingesta de nutrientes y alimentos de estos, pero se necesita conocer sus prácticas alimentarias durante entrenamiento-competición. Cobra importancia las recomendaciones de alimentación no realizadas por dietistas-nutricionistas, sino por padres y/o entrenadores que pueden ser incorrectas y perjudicar al deportista. Por ello, ha de considerarse la valoración dietético-nutricional para conocer el contexto social del deportista, ayudándonos a realizar la mejor intervención en la mejora de la salud y rendimiento deportivo mediante la alimentación. Es un proceso complejo que requiere de una individualización atendiendo a la psicología y rasgos de personalidad del propio deportista, al tipo de deporte que practica, su regularidad e intensidad del mismo, e influencias externas, adecuadas o no, pero que no escapan a ir conformando sus pensamientos alimentarios y hábitos dietéticos.

Por tanto, durante la impartición de la asignatura, se abordarán todos estos procesos de la psique del deportista, aquellos ítems para una correcta adecuación de su alimentación y los factores que pueden predisponer a ciertos trastornos o desvíos de su conducta alimentaria. Se proporcionarán herramientas necesarias tanto para su detección como para su tratamiento y corrección desde una consulta de psicología deportiva como desde la de un dietista-nutricionista.

Brief Description

The course "Psycho-nutritional aspects in sport" comprises all aspects characterizing food habits in athletes and its relation with performance optimization, and the maintenance of athletes' health state. The factors that influence athlete's nutritional education are many: eating habits during childhood and adolescence, sports supplements, eating disorders and athletes with a high sporting performance. The nutrients uptake and the food where they are found, are given a particular importance, but we

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

need to know their dietary practices during the training-competition. It is also important to know those dietary recommendations not carried out by dietitians-nutritionists but by parents and/or coaches, that may be incorrect and damaging to the athlete. Therefore, we need to consider the dietary-nutritional assessment in order to know the social context of the athlete, thus helping us to make the best intervention to improve their health and athletic performance through nutrition. It is a complex process that requires customisation taking into account athlete's own psychology and personality traits, kind of sport, its regularity and intensity, and the external influences whether they are appropriate or not, but which definitely help to shape his/her nutritional thoughts and dietary habits.

Consequently, during the teaching of this module, all these processes affecting the psyche of the athlete will be dealt with. We will also study those items related to a correct nutrition and those factors that may lead to certain dietary disorders or deviations. All necessary tools for their detection and their treatment and correction will be provided both from a sport psychologist and from a dietitian-nutritionist consultation.

Requisitos Previos

No se establecen requisitos

Objetivos

1. Conocer y establecer estrategias motivacionales para que el rendimiento del deportista sea máximo.
2. Conocer los criterios diagnósticos de los principales Trastornos de la Conducta Alimentaria relacionados con el ámbito deportivo.
3. Conocer el curso, evolución, comorbilidad y epidemiología de estos trastornos en el ámbito deportivo.
4. Alcanzar una visión general sobre los planteamientos explicativos actuales y el tratamiento de los TCA en el ámbito deportivo.
5. Favorecer una visión global y crítica de los factores predisponentes, desencadenantes y mantenedores los TCA en el deporte.
6. Capacitar al profesional en la detección precoz y la identificación de actitudes y conductas de riesgo.
7. Identificar los aspectos a tener en cuenta para realizar una eficaz labor preventiva de estos trastornos en el ámbito deportivo con adolescentes y adultos/as.
8. Conocer las características del establecimiento de una relación de ayuda en el marco de la entrevista motivacional que favorezca el inicio, continuidad y/o compromiso de la persona con alguna estrategia específica de cambio ya sea para el tratamiento, prevención o reducción de riesgos.
9. Saber valorar estado nutricional del deportista afectado o en riesgo de un trastorno del comportamiento alimentario.
10. Manejar de forma adecuada y adaptada a cada persona herramientas y pautas dietéticas durante el tratamiento nutricional de estos TCA en el deportista.

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias generales

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

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

CE10 - Conocer y establecer estrategias motivacionales para que el rendimiento del deportista sea máximo.

CE11 - Conocer los trastornos del comportamiento alimentario asociados a la práctica deportiva para establecer medidas preventivas

Metodología

Actividad presenciales	Horas/ % presencialidad	Actividades no presenciales	Horas/ % presencialidad
Clases en el aula	10/13.2	Estudio personal	40/0
Seminarios-talleres	12/15.8	Tutoría virtual	8/0

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

Tutorías	3/3.96	Evaluación	2/0
TOTAL	15/20	TOTAL	60/0

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

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

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

Tema 1. Estrategias motivacionales en la actividad física y el deporte.

Tema 2. Coaching nutricional y deportivo.

Tema 3. Trastornos del comportamiento alimentario.

Programa de la enseñanza práctica

Seminario 1. Herramientas del Coaching en consulta.

Seminario 2. Recomendaciones, pautas y estrategias dietéticas en el TCA del deportista.

Relación con otras asignaturas del plan de estudios

La asignatura de Aspectos psiconutricionales en la práctica deportiva 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: 65%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 35%.

Convocatoria de Septiembre:

- Parte teórica: Examen y/o pruebas escritas: 65%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 35%.

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

- Miller M, Rollnick S. La Entrevista Motivacional. Ayudar a las personas a cambiar. 3a ed. Barcelona: Paidós. 2015.

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

- Mateos PM. Teorías motivacionales. En: Palmero F, Fernández E, Chóliz M, Martínez-Sánchez F, coord. Psicología de la Motivación y la Emoción. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana; 2012. p. 155-86.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM – 5. Editorial Panamericana. 2013.
- Ceballos I, Dosil J. Trastornos de la alimentación en deportistas de alto rendimiento. Consejo superior de deportes. Ministerio de educación, cultura y deportes. 2012.
- Dosil J. Trastornos de la alimentación en el deporte. Sevilla. Editorial Deportiva. 2013.
- Márquez R. Trastornos de la conducta alimentaria en relación con la actividad física y el deporte. 2013.
- Odgen J. Psicología de la alimentación. Ediciones Morata. 2005.
- Rollnick S, Miller W. La entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas adictivas. Paidós. 1999.
- Alonso J. Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. Centro Andaluz de Medicina del deporte. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. 2006.
- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM IV-TR. APA. 2002.
- Baños-Rivera RM. Psicopatología y evaluación en TCA. Modulo I. Diploma en intervención multidisciplinar para Trastornos de la Conducta Alimentaria. ADEIT. 2013.
- Calvo R. Anorexia y Bulimia. Guía para padres, educadores y terapeutas. Editorial Planeta. 2002.
- Cash TF. Body Image assessments: Manuals and questionnaires. 2004.
- Toro J, Vilardell E. El cuerpo como delito, Anorexia, Bulimia, Cultura y Sociedad. Barcelona: Ariel Ciencia. 2000.

Bibliografía complementaria

- Bonal R, Almenares HB, Marzán M. Coaching de salud: un nuevo enfoque en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmisibles. MEDISAN. 2012;16(5):773-85.
- Olsen JM, Nesbitt BJ. Health coaching to improve healthy lifestyle behaviors: an integrative review. American Journal Of Health Promotion. 2010; 25(1), e1–e12.
- Linden A, Butterworth SW, Prochaska JO. Motivational interviewing-based health coaching as a chronic care intervention. J Eval Clin Prac. 2010;16:166-74.

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

- Holland SK, Greenberg J, Tidwell L, Malone J, Mullan J, Newcomer R. Community-based health coaching, exercise, and health service utilization. *J Aging Health*. 2005;17,697–716.
- Huffman M. Health coaching: a new and exciting technique to enhance patient self-management and improve outcomes. *Home Healthc Nurse*. 2007;25(4):271-4.
- Palmer S, Tubbs I, Whybrow A. Health coaching to facilitate the promotion of health behavior and achievement of health-related goals. *Int J Health Promot Educ*. 2003;41(3):91-3.
- Agrupación Internacional de Coaching de Salud Multidisciplinar. Disponible en: <https://aicosan.com/>
- La Torre PA, Jiménez A, Párraga J, García F. Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Rev Psicol Deport*. 2016;25(1):113-20.
- La Torre PA, Jiménez A, Párraga J, García F. Versión Española del cuestionario del Complejo de Adonis: un cuestionario para el análisis del dimorfismo muscular o vigorexia. *Nut Hosp*. 2015;31(3):1246-53.
- Becker CB, Ciao AC, Smith L. Moving from efficacy from effectiveness in eating disorders prevention the sorority body image program. *Cogn Behav Ther*. 2008;15:18-27.
- Fairburn CG, Cooper Z. Eating disorders, DSM–5 and clinical reality. *Br J Psychiatry* Jan. 2011;198:8-10.
- McVey GL, Davis R, Tweed S, Shaw BF. An evaluation of a school-based program designed to improve body image satisfaction, global self-esteem, and eating attitudes and behaviors: a replication study. *Int J Eat Disord*. 2044;36(1):1-11.
- Toro J, Castro J, García M, Cuesta L. Eating attitudes, sociodemographics factors and body shape evaluation in adolescence. *Br J Med Psychol*. 1989;62(Pt 1):61-70.

Web relacionadas

- <http://adneec.com>

Agrupación de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña Especializados en el Deporte (ADNEEC). El objetivo que contempla dicha web es unificar conceptos, protocolos de actuación, compartir información y casos clínicos. Proporciona también planes dietéticos específicos para cada modalidad deportiva y estudios cineantropométricos.

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

Ofrece a todos los profesionales relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria un instrumento de evaluación clínica a través de Internet. Las dificultades de la corrección convencional de los cuestionarios psicométricos que habitualmente se utilizan con estos pacientes, suponen un obstáculo para su aplicación sistemática.

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

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

Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (AEETCA). Agrupa a los profesionales que desde diferentes disciplinas, tanto básicas como clínicas, aportan su experiencia y estudios para el conocimiento y tratamiento de los TCA. Las dificultades terapéuticas, los limitados recursos asistenciales así como como el desconocimiento y rechazo de la administración, fueron los mas importantes escollos con los que se enfrentaban los profesionales interesados en los TCA y posiblemente esas dificultades fueron el estímulo necesario para que naciera esta asociación.

- <http://getem.org>

Grupo Español de Trabajo en Entrevista Motivacional. El ETEM lo constituye un grupo de profesionales de la salud, que se ha comprometido en realizar una formación teórico-práctica, aplicando las estrategias pedagógicas y los ejercicios validados para el aprendizaje de habilidades precisas para la entrevista motivacional. Los objetivos de este portal son: Garantizar la formación continuada en EM siguiendo los estándares de MINT, actualizar nuevos conocimientos y favorecer intercambio de material y ejercicios, y promover la investigación en EM.

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: Apuntes proporcionados por el profesorado a través del campus virtual y el servicio de reprografía de la UCAM.

Tutorías

Breve descripción

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.
- Reforzar y aportar los conocimientos mínimos necesarios a aquellos alumnos que lo requieran para un adecuado seguimiento del temario.

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

- Realizar con el alumno las actividades de ampliación que éste requiera para completar y mejorar su formación en la materia.



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.