



# Guía Docente 2015/2016

## Técnicas culinarias en el deporte

### *Culinary techniques in sport*

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial



# Conceptos para una correcta planificación nutricional

## Índice

Técnicas Culinarias en el Deporte .....	3
Breve descripción de la asignatura .....	3
Requisitos Previos .....	3
Objetivos .....	3
Competencias y resultados de aprendizaje .....	4
Metodología .....	5
Temario.....	6
Relación con otras materias.....	6
Sistema de evaluación .....	6
Bibliografía y fuentes de referencia .....	7
Web relacionadas .....	7
Recomendaciones para el estudio.....	7
Material didáctico .....	7
Tutorías .....	8

---

# Conceptos para una correcta planificación nutricional

## Técnicas Culinarias en el Deporte

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

Materia: **Técnicas Culinarias en el Deporte.**

Carácter: **Obligatorio.**

Nº de créditos: **4.**

Unidad Temporal: **1º Semestre.**

Profesor/a de la asignatura: **José María Cayuela García / Pablo Gómez San Miguel / Diego**

**Amores de Gea**

Profesor/a coordinador de módulo, materia o curso: **Dr. Carlos Javier Contreras García**

Email: **cjcontreras@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. It's 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.
-

# Conceptos para una correcta planificación nutricional

## 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 autodirigido o 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.

---

# Conceptos para una correcta planificación nutricional

## 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
<b>TOTAL</b>	<b>30/40</b>	<b>TOTAL</b>	<b>45/0</b>

**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 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.

# Conceptos para una correcta planificación nutricional

**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

**Seminario 1.** Técnicas culinarias aplicadas a la alimentación deportiva

## Relación con otras materias

La asignatura técnicas culinarias en el deporte 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

**Pruebas teóricas:** Se realizará una prueba con cuestiones teórico-prácticas y de resolución de supuestos que recojan los contenidos de la materia estudiada (80% de la nota).

**Realización de trabajos:** 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 (20% de la nota).

---

# Conceptos para una correcta planificación nutricional

## Bibliografía y fuentes de referencia

### Bibliografía básica

- Ingredientes. Jill Cox. Ed. H.F. Ullmann.
- Nutrición en el deporte. L. Bourke.
- Escuela de cocina. Larousse.
- Técnicas profesionales de cocina. Ed. Hofmann.

### Bibliografía complementaria

- La enciclopedia de los sabores. Nikki Segnit.
- Alimentación y Nutrición. C. Vázquez.

## Web relacionadas

<http://www.vitonica.com/>, es un portal sobre noticias relacionadas sobre la alimentación, el deporte y la salud.

[www.consumer.es](http://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.directoalpaladar.com/> Web de tendencias, presentación de productos, consejos y recetas sobre gastronomía y salud.

<http://diariodegastronomia.com/>

## 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

---

## Conceptos para una correcta planificación nutricional

- 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 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
-