



Guía Docente 2015/2016

Nutrición en el deporte adaptada a situaciones especiales

Sports nutrition adapted to special situations

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial



Nutrición aplicada al deporte

Índice

Nutrición en el deporte adaptada a situaciones especiales	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
Recomendaciones para el estudio.....	7
Material didáctico	7
Tutorías	8

Nutrición aplicada al deporte

Nutrición en el deporte adaptada a situaciones especiales

Módulo: **Nutrición Aplicada al Deporte.**

Materia: **Nutrición en el deporte adaptada a situaciones especiales**

Carácter: **Obligatorio.**

Nº de créditos: **5.**

Unidad Temporal: **1º Semestre.**

Profesor/a de la asignatura: **Dr. José María Villalón Alonso / Dra. Pilar Hernández Sánchez /**

D. Serafín Murillo García

Horario de atención a los alumnos/as: **Lunes (11.30-13.30h) y Miércoles (15.30-17.30h)**

Profesor/a coordinador de módulo, materia o curso: **Francisco Miguel Celdrán de Haro**

Email: **fmceldran@ucam.edu**

Breve descripción de la asignatura

La asignatura de *Nutrición en el deporte adaptada a situaciones especiales* forma parte del módulo II con 5 ECTS obligatorios. Esta asignatura tiene por objeto el conocimiento, mediante un tratamiento sólido y riguroso, de las distintas estrategias nutricionales en los deportistas con situaciones fisiológicas y fisiopatológicas especiales, así como, su contribución en la prevención y tratamiento de las lesiones.

Brief Description

The subject of Sports nutrition adapted to special situations is, part of module II 5 mandatory ECTS. This course aims at knowledge through a solid and rigorous treatment of the different nutritional strategies in athletes with special physiological and pathophysiological situations, as well as their contribution to the prevention and treatment of injuries.

Requisitos Previos

No se establecen requisitos

Objetivos

1. Conocer las distintas recomendaciones nutricionales de los deportistas en las que se den situaciones fisiológicas o fisiopatológicas especiales.
2. Establecer las estrategias dietéticas para la prevención y/o tratamiento de las lesiones en los deportistas

Nutrición aplicada al deporte

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias generales

- CG 1:** Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas no profesionales.
- CG 2:** Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de fuerza para conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- CG 3:** Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de resistencia para conseguir el máximo rendimiento deportivo
- CG 4:** Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- CG 5:** Adquirir y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte
- CG 6:** Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional.
- CG 7:** Capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar
- CG 8:** Comprensión avanzada del contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad
- CG 9:** Adquirir habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva.
- CG 10:** 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 29:** Conocer la estructura del tejido muscular y su implicación en Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones fisiopatológicas.
- CE 30:** Conocer estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado.
- CE 31:** Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los niños deportistas.
- CE 32:** Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas paralímpicos.

Nutrición aplicada al deporte

Metodología

Actividad presenciales	Horas/ % presencialidad	Actividades no presenciales	Horas/ % presencialidad
Clases en el aula	10/8	Estudio personal	60/0
Seminarios-talleres	10/8	Tutoría virtual	13/0
Tutorías	5/4	Resolución de ejercicios y casos prácticos	24/0
		Evaluación	3/0
TOTAL	25/20	TOTAL	100/0

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 y prácticas:

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.

Nutrición aplicada al deporte

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

Tema 1. Nutrición en situaciones fisiopatológicas

Tema 2. Nutrición en determinadas situaciones fisiopatológicas

Tema 3. Estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado.

Tema 4. Nutrición en el niño deportista

Programa de la enseñanza práctica

Seminario 1. Planificación nutricional en situaciones fisiopatológicas.

Seminario 2. Planificación nutricional del niño deportista

Relación con otras materias

La asignatura de *Nutrición en el deporte adaptada a situaciones especiales* 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. (70% de la nota)

Nutrición aplicada al deporte

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. (30 % de la nota)

Bibliografía y fuentes de referencia

Bibliografía básica

- Tratado de fisiología médica. Guyton y Hall. Elsevier. 2011.
- Salas Salvadó J. Nutrición y Dietética Clínica. 2ª Edición Elsevier, 2008

Bibliografía complementaria

- Manual de Nutrición en los deportistas paraolímpicos.- http://www.cocacola.es/19201201/joes/editor/files/nutricion_paraolimpicos.pdf
- Página web del Comité Paraolímpico Español.- <http://www.paralimpicos.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

Nutrición aplicada al deporte

-Instrumental analítico

-Documentos PDF con la descripción de cada una de las prácticas

Tutorías

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