

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Planificación Dietética Deportiva y Ayudas Ergogénicas
PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Nutrición Humana y Dietética (SGR-NUTRICI)
GRUPO: 2324-O1
CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativo
ECTS: 6,0
CURSO: 4º
SEMESTRE: 1º Semestre
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE: Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: GUILLERMO CASAS ARES
EMAIL: gcasas@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
CV DOCENTE: Tutor de prácticas del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad de Valladolid y de la UEMC en los cursos 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023 Profesor del Grado de Nutrición Humana y Dietética en la UEMC desde el curso 2020-2021. Profesor del Grado de Tecnología e Innovación Alimentaria en la UEMC los cursos 2021-2022 y 2022-2023. Profesor del Grado de Nutrición Humana y Dietética en la UVA desde el curso 2021-2022. Tutor de TFGs curso 2021-2022 y 2022-2023.
CV PROFESIONAL:
FORMACIÓN ACADÉMICA: <ul style="list-style-type: none"> • Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valladolid en 2017 • Máster propio en Nutrición Clínica y Deportiva por la Universidad Isabel I y el IICEFS (2018) • Masterando en Nutrición Aplicada a la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Oberta de Cataluña (2022-2024) • Antropométrista nivel 1 por la ISAK.
EXPERIENCIA PROFESIONAL: Graduado en Nutrición Humana y Dietética en 2017 por la Universidad de Valladolid, comienza su carrera profesional en 2018 en el ámbito privado con consulta presencial en un centro especializado en Palencia. Al mismo tiempo comienza a formar parte del departamento de nutrición de la Federación de Castilla y León de Fútbol. Más adelante en el mismo año 2018 crea su propia asesoría nutricional privada y comienza a formar parte del VRAC Quesos Entrepinares de Rugby como nutricionista, hasta el día de hoy. En 2023 se incorpora como nutricionista de la Selección Española de Rugby. Actualmente mantiene su trabajo en su centro privado y es profesor del Grado de Nutrición Humana y Dietética en la Universidad de Valladolid y Universidad Europea Miguel de Cervantes.
CV INVESTIGACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Publicación en Archivos de Medicina del Deporte.: "Estudio del estado de hidratación de futbolistas profesionales mediante diferentes métodos de evaluación de la composición corporal" • Publicación en Applied Science: "Bioelectrical Impedance Vector Analysis (BIVA) and Somatotype in Female"

Rugby Players"

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de Planificación Dietética y Ayudas Ergogénicas es una asignatura en la que se podrá poner en práctica los conocimientos ya adquiridos sobre nutrición y le daremos aplicabilidad en deportiva, explicando también una parte teórica más específica de deportiva aunque quizás compartiendo bases con otras asignaturas. Esta asignatura proporciona la base a la hora de comprender los procesos llevados a cabo por el cuerpo para obtener energía y su uso en el contexto deportivo. Además, ayudará a comprender el papel de los diferentes nutrientes en el cuerpo humano a la hora de realizar ejercicio, competencias indispensables para la labor diaria de un dietista-nutricionista deportivo.

En la asignatura se tratarán aspectos fundamentales de la nutrición deportiva como la influencia de los diferentes nutrientes en función del tipo de deporte a realizar, la importancia de estos y su contribución según la intensidad del ejercicio con el objetivo de proporcionar al futuro dietista-nutricionista deportivo las herramientas necesarias para poder detectar posibles problemas relacionados con la nutrición en población deportista y ser capaz de solventarlos de manera satisfactoria.

En la parte más práctica veremos aspectos relacionados con las estrategias nutricionales según disciplina deportiva y momento de la temporada que pueden ser llevadas a cabo por el nutricionista deportivo, además de los tipos de suplementos disponibles en el mercado, los efectos de su consumo y su eficacia.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. Planificación dietética deportiva y ayudas ergogénicas

1. Planificación según el entrenamiento y/o competición : Se trabajarán las cualidades físicas básicas que tiene un deportista, qué es el principio de supercompensación, clasificación de ejercicio aeróbico y anaeróbico, flexibilidad metabólica, planificación nutricional de carbohidratos con diferentes estrategias
2. Estudio y diseño de dietas en función de la actividad deportiva. Elaboración de platos y menús adaptados a deportistas : Trabajaremos cómo realizar una evaluación dietética, cómo podemos calcular las necesidades energéticas y cómo sería el reparto de macronutrientes. También veremos diferentes guías prácticas que nos pueden servir para elaborar pautas y menús.
3. Planificación dietética para deportes de resistencia y ultraresistencia : Estudiaremos las vías energéticas utilizadas en los deportistas de medio fondo y fondo. Cómo afecta la digestión y absorción de carbohidratos. Ingesta antes, durante y después. Hidratación y planificación según distancia deportiva
4. Planificación dietética para deportes colectivos y/o de equipos : Abordaremos algunos aspectos fisiológicos a tener en cuenta en deportes de equipo. Hablaremos de las necesidades energético-nutricionales de deportes como fútbol, balonmano, rugby y baloncesto, así como la planificación durante la temporada y cómo puede afectar la composición corporal a su rendimiento.
5. Planificación dietética para deportes individuales : Hablaremos principalmente de deportes de combate y deportes de raqueta. Cómo afecta la composición corporal. Qué requerimientos demandan estos deportes e incluso qué factores limitantes podemos encontrar en el tenis, por ejemplo.
6. Planificación dietética para deportes de fuerza y potencia : Hablaremos de la adherencia, comentaremos de nuevo el balance energético para poder comentar sobre superávit calórico y déficit energético. Abordaremos el timing nutricional y frecuencia de las ingestas así como algunas estrategias que se pueden llevar a cabo.
7. Suplementación y ayudas ergogénicas : Uso y aplicación de la suplementación y ayudas ergogénicas en deportes, así como protocolos de uso

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Los recursos de aprendizaje que se utilizarán en todas las asignaturas de la titulación (salvo las prácticas externas) para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, son:

- Campus online de la UEMC (Open Campus)
- Plataforma de Webconference (Adobe Connect)

Las comunicaciones con el profesor serán a través de Open Campus vía Mi correo, Tablón o/y Foro.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS BÁSICAS:

- CB1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio
- CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio
- CB3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética
- CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado
- CB5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Discriminar y seleccionar los suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas aplicables a una situación concreta e individualizada de entrenamiento.
- Aplicar los conocimientos nutricionales y dietéticos a la práctica deportiva
- Diseñar planes de actuación dietético-nutricionales adaptados a distintas prácticas deportivas.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Asker Jeukendrup y Michael Gleeson (2019): Nutrición deportiva. TUTOR. ISBN: 978-84-16676-79-8
- Raúl Domínguez, Fernando Mata, Antonio J. Sánchez Olover (-): Nutrición deportiva aplicada: guía para optimizar el rendimiento. ICB EDITORES. ISBN: 9788490214886

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Eric Helms Andy Morgan Andrea Valdez (2015-2019): The muscle & Strength Pyramid. Amazon Distribution. ISBN: 9781689004930
- Louise BURke Vicki Deakin (2015 5ªedición): Clinical Sports Nutrition. Mc Graw Hill. ISBN: 9781743073681

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

[MySportscience](https://www.mysportscience.com)(https://www.mysportscience.com)

Página web de Asker Jeukendrup en relación a rendimiento deportivo

[Nutrisfera](https://www.danielgimenez.es)(https://www.danielgimenez.es)

Página web del nutricionista y doctor Daniel Giménez con infografías, recursos y divulgación en el ámbito deportivo y salud pública

[Ismael Galancho](https://ismaelgalancho.com)(<https://ismaelgalancho.com>)

Página web de Ismael Galancho con información sobre suplementación, entrenamiento de fuerza.

[American College of Sports Medicine](https://www.acsm.org/)(<https://www.acsm.org/>)

Aquí encontrareis protocolos y posicionamientos básicos sobre nutrición deportiva.

[JISSN](https://www.tandfonline.com/journals/rssn20)(<https://www.tandfonline.com/journals/rssn20>)

Web referencia en publicación de últimas evidencias en nutrición deportiva

OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:

Revista Nutrients

<https://g-se.com>: cursos, capacitaciones artículos sobre ejercicio físico y nutrición deportiva

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

El papel del profesor cobra importancia a través de la impartición de clases magistrales en tiempo real por videoconferencia que podrá utilizar para explicar los contenidos teóricos, resolver dudas que se planteen durante la sesión, ofrecer retroalimentación sobre las actividades de evaluación continua o realizar sesiones de tutoría de carácter grupal.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se caracteriza por la participación de los alumnos en las actividades de evaluación continua de debate y la intervención de éstos a través del diálogo y de la discusión crítica (seminarios, grupos de trabajo, etc.). Utilizando este método el alumno adquiere conocimiento mediante la confrontación de opiniones y puntos de vista. El papel del profesor consiste en proponer a través de Open Campus temas referidos a la materia objeto de estudio que son sometidos a debate para, posteriormente, evaluar el grado de comprensión que han alcanzado los alumnos.

MÉTODO HEURÍSTICO:

Este método puede desarrollarse de forma individual o en grupo a través de las actividades de evaluación continua (entregas de trabajos, resolución de ejercicios, presentaciones, etc.). El objetivo es que el alumno asuma un papel activo en el proceso de aprendizaje adquiriendo los conocimientos mediante la experimentación y la resolución de problemas.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

Las ACTIVIDADES FORMATIVAS que se realizan en la asignatura son las siguientes:

Clases teóricas: Actividad dirigida por el profesor que se desarrollará de forma sincrónica en grupo. Para la realización de esta actividad en OpenCampus, la UEMC dispone de herramientas de Webconference que permiten una comunicación unidireccional en las que el docente puede desarrollar sesiones en tiempo real con posibilidad de ser grabadas para ser emitidas en diferido.

Actividades prácticas: Actividades supervisadas por el profesor que se desarrollarán fundamentalmente de forma asincrónica, y de forma individual o en grupo:

- Actividades de debate. Se trata de actividades desarrolladas en el foro de Open Campus, en las que se genera conocimiento mediante la participación de los estudiantes en discusiones alrededor de temas de interés en las distintas asignaturas.
- Entregas de trabajos individuales o en grupo a partir de un enunciado o unas pautas de trabajo que establecerá el profesor.
- Resolución de ejercicios y problemas que el alumno debe realizar a través de Open Campus en un periodo de tiempo determinado. Esta actividad puede ser en formato test de evaluación.

Tutorías: Las tutorías podrán tener un carácter sincrónico o asíncrono y podrán desarrollarse de manera

individual o en grupos reducidos.

Están previstas tres sesiones de tutoría por videoconferencia, una al inicio, otra antes de la evaluación parcial y otra al final del semestre. En la primera se presentará la asignatura y la guía docente y en la segunda, en las semanas previas a la evaluación final, se dedicará a la resolución de dudas de los estudiantes.

Además, el docente utiliza el Tablón, el Foro y el Sistema de correo interno de Open Campus para atender las necesidades y dudas académicas de los estudiantes.

SESIONES EN TIEMPO REAL

En la asignatura se planifican clases magistrales y tutorías a través de videoconferencias.

La asistencia a las videoconferencias no será obligatoria, pero si recomendable para un adecuado seguimiento de la asignatura, la comprensión de los materiales y el desarrollo óptimo de las actividades de aprendizaje. En cualquier caso, salvo circunstancias excepcionales, será posible acceder a ellas en diferido a las 48 horas máximo desde su celebración.

SESIONES EN TIEMPO REAL :

Título	
TU1	Presentación asignatura y Guía docente
CM1	Planificación según el entrenamiento y/o competición
CM2	Estudio y diseño de dietas Elaboración de platos y menús adaptados
CM3	Planificación dietética en deportes de resistencia
CM4	Planificación dietética en deportes de equipo
CM5	Planificación dietética en deportes individuales
CM6	TU. Parc. Resolución de dudas y preparación de la prueba parcial
CM7	Planificación dietética en deportes de fuerza y potencia
CM8	Suplementación y ayudas ergogénicas
TU2	Resolución de dudas antes de la evaluación

EVALUACIÓN CONVOCATORIA ORDINARIA:

Evaluación continua	60%
Evaluación final	40%

ACTIVIDADES Y SISTEMAS DE EVALUACIÓN :

Tipo Evaluación	Nombre Actividad	% Calif.
Evaluación continua (60 %)	1. Actividad 1 (Entrega individual)	25
	2. Actividad 2 (Entrega individual)	25
	3. Test evaluación (Test de evaluación)	10
Evaluación final (40 %)	1. Prueba de evaluación final (Prueba de evaluación final)	40

CONSIDERACIONES EVALUACIÓN CONVOCATORIA ORDINARIA:

A lo largo de la planificación de la asignatura el alumno realizará **actividades de evaluación continua** que forman parte de la calificación de la asignatura con un peso del 60% sobre la nota final.

Para superar la evaluación continua, el alumno debe obtener una media de igual o superior a 5 entre todas las actividades. En el caso de no superar la evaluación continua, se guardan para la convocatoria extraordinaria las notas de aquellas actividades aprobadas, no pudiendo volver a presentarlas.

El sistema de evaluación de esta asignatura acentúa el desarrollo gradual de competencias y resultados de aprendizaje y, por tanto, se realizará una evaluación continua a través de las distintas actividades de evaluación propuestas. El resultado de la evaluación continua se calcula a partir de las notas obtenidas en cada actividad teniendo en cuenta el porcentaje de representatividad en cada caso.

Todas las actividades deberán entregarse en las fechas previstas para ello, teniendo en cuenta:

- Las actividades de evaluación continua (entrega de trabajos) se desarrollarán según se indica y, para ser evaluadas, los trabajos deberán ser entregados en la forma y fecha prevista y con la extensión máxima señalada. No se evaluarán trabajos entregados posteriormente a esta fecha o que no cumplan con los criterios establecidos por el profesor.
- La no entrega de una actividad de evaluación continua en forma y plazo se calificará con un 0 y así computarán en el cálculo de la nota de evaluación continua y final de la asignatura.
- Cualquier tipo de copia o plagio por mínimo que sea, supondrá una calificación de 0 en la actividad correspondiente.
- Las actividades de evaluación continua (tipo test) se desarrollarán con anterioridad a la realización de las pruebas de evaluación final de la asignatura

Los alumnos accederán a través de Open Campus a las calificaciones de las actividades de evaluación continua en un plazo no superior a 15 días lectivos desde su fecha de entrega, excepto causas de fuerza mayor en cuyo caso se informará al alumno a través del Tablón.

La evaluación continua se complementará con una **evaluación final** que se realizará al finalizar el periodo lectivo en cada asignatura. La prueba constará de parte práctica y teórica, suponiendo un 40% de la calificación sobre la nota final.

La evaluación final de la asignatura se desarrollará del siguiente modo:

- A mitad de cada semestre se ofrece al alumno el poder realizar de forma voluntaria un parcial para eliminar materia.
- Para eliminar la materia es necesario que el alumno lo supere al menos con un 5. En este caso, se le guardaría la nota del parcial hasta la convocatoria extraordinaria. El alumno sólo podrá presentarse a la segunda parte de la asignatura bien en convocatoria ordinaria o extraordinaria.
- En convocatoria ordinaria, la prueba final constará de dos exámenes (primera y segunda parte de la asignatura)
 - En el caso de que el alumno hubiera superado y eliminado materia con el primer parcial, sólo se presentará a la segunda parte. Para superar la asignatura se hará la media siempre que en la segunda parte se obtenga al menos un 4 y la media supere el 5.
 - En el caso de que el alumno no hubiera superado el primer parcial, se podrá presentar a ambas partes. Para superar la asignatura se hará la media de ambas partes siempre que se obtenga al menos un 4 en cada una y la media supere el 5.
- El alumno tendrá la posibilidad, siempre dentro de los tres días siguientes a la publicación de las notas, a renunciar a su calificación, y presentarse en la siguiente convocatoria
- El alumno tendrá hasta 3 días después de la calificación para solicitar al docente más información sobre su calificación por el correo de la plataforma.
- Cualquier tipo de irregularidad o fraude en la realización de una prueba, supondrá una calificación de 0 en la prueba/convocatoria correspondiente.
- El aplazamiento concedido por la Universidad para la realización de una evaluación final se regirá por lo establecido en el Manual de "Directrices y plazos para la tramitación de una solicitud"

La nota final se corresponderá con la media aritmética del resultado obtenido en cada una de las partes. En caso de no superación, se guarda la parte aprobada para la convocatoria extraordinaria.

La **nota global** de la asignatura se obtiene ponderando la calificación de la evaluación continua y de la evaluación final según los siguientes porcentajes, y debiendo tener aprobadas ambas partes, continua y final, para superar la asignatura.

Si un alumno no se presenta a la prueba de evaluación final, su calificación en la convocatoria será de “No presentado”, con independencia de que haya realizado alguna actividad de evaluación continua.

De igual modo si el alumno no entrega ninguna actividad de evaluación continua, obtendrá la calificación de “No presentado”, con independencia de que haya aprobado la prueba de evaluación final, en cuyo caso, se le guardaría su calificación para la convocatoria extraordinaria

EVALUACIÓN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Evaluación continua 60%
Evaluación final 40%

ACTIVIDADES Y SISTEMAS DE EVALUACIÓN :

Tipo Evaluación	Nombre Actividad	% Calif.
Evaluación continua (60 %)	1. Actividad 1 (Entrega individual)	25
	2. Actividad 2 (Entrega individual)	25
	3. Test de evaluación (Test de evaluación)	10
Evaluación final (40 %)	1. Prueba de evaluación final (Prueba de evaluación final)	40

CONSIDERACIONES EVALUACIÓN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Los estudiantes que no hayan superado la asignatura en la convocatoria ordinaria, porque hayan suspendido la evaluación continua o la prueba de evaluación final, podrán presentarse a las pruebas establecidas por el profesor en la convocatoria extraordinaria.

Para la convocatoria extraordinaria se guardan las calificaciones de las actividades de evaluación continua y pruebas de evaluación (parcial y final), superadas por el estudiante (nota superior o igual a 5), no permitiéndose volver a realizarlas.

- En convocatoria extraordinaria, la prueba final también constará de dos exámenes (primera y segunda parte de la asignatura)
 - En el caso de que el alumno hubiera superado el parcial (al menos un 5) o una de las partes en convocatoria ordinaria (al menos un 5), esta calificación se mantiene para la extraordinaria, presentándose el alumno sólo a lo suspenso. Para superar la asignatura se hará la media entre lo aprobado en ordinaria y la calificación que haya sacado en extraordinaria siempre que se obtenga al menos un 4 y la media supere el 5.
 - En el caso de que el alumno tuviera que presentarse a ambas partes, para superar la asignatura se hará la media siempre que se obtenga al menos un 4 en cada parte y la media supere el 5.
- En convocatoria extraordinaria, el alumno solo podrá entregar las actividades de evaluación continua no superadas, guardándose la calificación de las aprobadas.
- El alumno tendrá hasta 3 días después de la calificación para solicitar al docente más información sobre su calificación por el correo de la plataforma.
- Cualquier tipo de irregularidad o fraude en la realización de una prueba, supondrá una calificación de 0 en

la prueba/convocatoria correspondiente.

- El aplazamiento concedido por la Universidad para la realización de una evaluación final se registrará por lo establecido en el Manual de "Directrices y plazos para la tramitación de una solicitud".

En la convocatoria extraordinaria, la **nota global** de la asignatura se obtiene ponderando la calificación de la evaluación continua y de la evaluación final, de la misma forma que en la convocatoria ordinaria.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, en la convocatoria extraordinaria es necesario superar tanto la evaluación continua como la evaluación final para aprobar la asignatura.

Si un alumno no se presenta a la prueba de evaluación final, su calificación en la convocatoria será de "No presentado", con independencia de que haya realizado alguna actividad de evaluación continua.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Ejecución de prácticas	60%
Pruebas escritas	40%