DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Nutrición Humana y Dietética (PGR-NUTRI)
ASIGNATURA : Nutrición en el Deporte (2689)
TIPO DE ASIGNATURA : Teórico-práctica
MODALIDAD : Presencial
CURSO ACADÉMICO: 2026-2027
GRUPO: 2627-T1
CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Obligatoria (OB)
ECTS: 6,0
CURSO: 3º
TEMPORALIDAD: 2º Semestre
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:
Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL DOCENTE

NOMBRE Y APELLIDOS: CARLOS TRECEÑO LOBATO
EMAIL: ctreceno@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
HORARIO DE TUTORÍAS: Viernes a las 18:00 horas

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES :

- Licenciado Farmacia (Universidad *Salamanca*)
- Master universitario: Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, FP y Enseñanzas de Idiomas
- Doctorado: Doctor por la Universidad de Valladolid dentro del programa de Farmacología (2008)
- Y acreditado en la figura de Universidad privada por ACSUCYL (2013)

EXPERIENCIA DOCENTE :

- Cuenta con experiencia de Más de 10 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Más de 10 años impartiendo docencia en titulaciones de grado)
- Cuenta con experiencia de Más de 10 años en docencia universitaria en el nivel del Máster (Más de 10 años impartiendo docencia en titulaciones de máster)
- Cuenta con experiencia de Más de 10 años en docencia universitaria en el nivel del Doctorado (Más de diez años impartiendo docencia en programas de doctorado y experiencia en dirección de tesis doctorales)

EXPERIENCIA PROFESIONAL :

- Tiene experiencia en el ámbito profesional de Más de 10 años en el sector Privado (Experiencia profesional en ámbito privado y también en aspectos de representación.)

EXPERIENCIA INVESTIGADORA :

- Más de 10 años (Investigación en farmacovigilancia, farmacoepidemiología, farmacogenética y redes de farmacia, 25 publicaciones indexadas, comunicaciones y premios en congresos internacionales, y participación en diversos proyectos. Varios premios de investigación nacionales e internacionales)

OTROS DATOS CV :

Director del grupo estratégico de investigación (GEI) ADViSe de la UEMC.

Presidente del Comité Ético de Investigacióin de la UEMC.

Vicepresidente de la Fundación Pharmaceutical Care Espàña.

Académico de Número de la Real Academia de Medicina de Valladolid

Académico de Número de la Academia de Farmacia de Castilla y León.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

GRANDES COMPETENCIAS :

- GC1 - Competencia para desarrollar y aplicar un razonamiento clínico en nutrición. Intervenir en cualquier proceso que requiera un razonamiento clínico, realizando intervenciones dietético-nutricionales a nivel individual o grupal en diferentes situaciones vitales, en colaboración con otros profesionales, con un impacto en la salud de la población intervenida, aplicando los fundamentos básicos de la ciencia de los alimentos, de la nutrición y dietoterapia a la práctica clínica, integrando además un planteamiento basado en la educación dietético-nutricional.
- GC2 - Competencia para intervenir en personas, familias, colectivos y comunidades para mejorar sus hábitos alimentarios y su salud. Evaluar y calcular los requerimientos y necesidades nutricionales en situación de salud y enfermedad de individuos y colectivos, aplicando los fundamentos básicos de la ciencia de los alimentos y nutrición con un enfoque comunitario y de salud pública, basado siempre en la evidencia científica y los principios éticos de la práctica profesional.
- GC3 - Competencia para ejercer la profesión de dietista-nutricionista en todos sus ámbitos con ética profesional, conociendo todos los factores, fundamentos y normas que influyen en la salud, en la seguridad alimentaria y en la alimentación de las personas o diferentes colectivos. Integrar en la praxis todos los valores profesionales reflejados en el Código Deontológico, así como conocimientos y competencias propias del ámbito clínico, administrativo, legal o de salud pública relacionadas con la nutrición humana y dietética.
- GC5 - Competencia para participar e intervenir en investigaciones científicas y formación no reglada que se relacionen directa o indirectamente la salud con la alimentación. Estudiar, analizar y relacionar el efecto de los nutrientes y/o alimentos y/o patrones alimentarios en la salud y en la enfermedad, tanto a nivel de investigación básica como aplicada, pudiendo participar en cualquiera de las fases de la investigación.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE :

El alumno será capaz de:

- CO1.13 - Conocer las adaptaciones metabólicas que ocurren durante el entrenamiento así como la respuesta integrada del organismo durante el ejercicio, a nivel endocrino y del sistema inmune.
- CO1.14 - Conocer las necesidades nutricionales específicas de los diferentes tipos de deportistas y su valoración.
- CO1.15 - Conocer el uso y saber aplicar la suplementación dietética o ayudas ergogénicas más adecuadas dependiendo del perfil del deportista y el deporte.
- CO1.5 - Conocer los distintos tipos de ayudas ergogénicas, con especial hincapié en las farmacológicas y nutricionales.
- CT1.1 - Saber aplicar los 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
- HD1.1 - Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.
- HD1.10 - Desarrollar e implementar planes de transición dietético-nutricional.
- HD1.11 - Adquirir habilidades de diseño y planificación de dietas adaptadas a diferentes deportes.
- HD1.12 - Aplicar la planificación dietética más adecuada en los ciclos de entrenamiento, pre-competición, competición y de descanso dependiendo del tipo de deporte.
- HD1.13 - Conocer en profundidad, practicar, aplicar y valorar las técnicas antropométricas aplicadas a la actividad física y el deporte
- HD1.14 - Aplicar los conocimientos de la antropometría en la evaluación nutricional deportiva.
- HD1.2 - Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la

planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos.
- HD1.3 - Interpretar el diagnóstico nutricional, evaluar los aspectos nutricionales de una historia clínica y realizar el plan de actuación dietética.
- HD1.6 - Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada).
- HD1.7 - Elaborar e interpretar una historia dietética en sujetos sanos y enfermos. Interpretar una historia clínica. Comprender y utilizar la terminología empleada en ciencias de la salud.
- HD1.8 - Interpretar e integrar los datos clínicos, bioquímicos y farmacológicos en la valoración nutricional del enfermo y en su tratamiento dietético-nutricional.
- HD1.9 - Aplicar las bases de la nutrición clínica a la dietoterapia.
- SC1.4 - Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital.
- SC1.5 - Conocer, detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas, del balance nutricional.
- SC1.6 - Prescribir el tratamiento específico, correspondiente al ámbito de competencia del dietista-nutricionista.
- SC1.9 - Determinar el estado nutricional de deportistas en función de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos.
- CO2.11 - Conocer los fundamentos básicos de la fisiología del ejercicio físico.
- CO2.9 - Conocer los nutrientes, sus funciones y su utilización metabólica. Conocer las bases del equilibrio nutricional y su regulación.
- HD2.3 - Identificar los problemas dietético-nutricionales del paciente, así como los factores de riesgo y las prácticas inadecuadas.
- HD2.4 - Planificar y llevar a cabo programas de educación dietético-nutricional en sujetos sanos y enfermos.
- HD2.5 - Relacionar la utilización metabólica de sustratos energéticos con la actividad física y la práctica deportiva.
- SC2.2 - Planificar, realizar e interpretar la evaluación del estado nutricional de sujetos y/o grupos, tanto sanos (en todas las situaciones fisiológicas) como enfermos.
- SC2.3 - Planificar, implantar y evaluar dietas terapéuticas para sujetos y/o grupos.
- SC2.4 - Diseñar y realizar valoraciones nutricionales para identificar las necesidades de la población en términos de alimentación y nutrición, así como identificar los determinantes de salud nutricional.
- CO3.2 - Conocer los límites legales y éticos de la práctica dietética en el deporte.
- CT3.2 - Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional.
- CT5.4 - Aplicar el rigor científico en el cotexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- HD5.2 - Reconocer la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera autónoma y continuada, de nuevos conocimientos, productos y técnicas en nutrición y alimentación, así como a la motivación por la calidad.
- HD5.3 - Conocer e intervenir en el diseño, realización y validación de estudios epidemiológicos nutricionales, así como participar en la planificación, análisis y evaluación de programas de intervención en alimentación y nutrición en distintos ámbitos.
- SC5.3 - Participar en el diseño de estudios de dieta total.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA :

La asignatura de "Nutrición en el deporte" forma parte de las materias obligatorias del Plan de Grado en Nutrición Humana y Dietética y permitirá al nutricionista adquirir los conocimientos necesarios para realizar una adecuada valoración nutricional del deportista así como a conocer los aspectos básicos de las necesidades nutricionales durante la práctica deportiva, los suplementos nutricionales y farmacológicos útiles en las distintas prácticas deportivas y sus riesgos. Es recomendable que el alumno haya superado las asignaturas de "Fisiología I y II" y "Bioquímica".

CONTENIDOS MÍNIMOS :

Introducción a la alimentación deportiva. Diferencia entre las necesidades de una persona físicamente activa y una persona sedentaria. Importancia de la nutrición en el deportista. Utilización de energía en relación con el deporte. Reservas energéticas y capacidad de ejercicio. Cálculo de las necesidades energéticas, hídricas y nutricionales del deportista

Proteínas y ejercicio. Grasas y ejercicio. Carbohidratos y ejercicio. Vitaminas y ejercicio. Minerales y ejercicio

Evaluación nutricional, equilibrio hídrico y electrolítico en el deportista

Requerimientos nutricionales reales en diferentes deportes. Nutrición para mejorar el rendimiento

Evaluación del estado nutricional del deportista

RECURSOS DE APRENDIZAJE :

- **Recursos didácticos:** Casos, Recursos multimedia
- **Recursos tecnológicos :** Software especializado, Herramientas de presentación
- **Recursos audiovisuales:** Vídeos y podcast

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE, Sylvia Escott-Stump, MA, RD, LDN and Janice L Raymond, MS. (2009): Krause dietoterapia . Editorial Elsevier. ISBN: 9788480869638
- Louise Burke (2016): Nutrición en el deporte : un enfoque práctico / Louise Burke - 1ª ed., reimp. Médica Panamericana . ISBN: 9788498351958
- Javier González Gallego, Pilar Sánchez Collado, José Mataix Verdú (2006): Nutrición en el deporte : ayudas ergogénicas y dopaje . Fundación Universitaria Iberoamericana . ISBN: 84-7978-770-8
- Libro electrónico (2016): Nutrición Deportiva : Desde la fisiología a la práctica. Médica Panamericana. ISBN: 9788491106043

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

TIPO DE ASIGNATURA :

Teórico-práctica

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Clases teóricas. A lo largo del curso, el profesor desarrollará la parte teórica mediante sesiones de 50 minutos de duración (aprox), dejando los últimos minutos para preguntas de los alumnos. Se podrá hacer uso de presentaciones, vídeos y gráficos en la pizarra y el profesor dará una visión general de los conocimientos de la materia. Para aprovechamiento de la clase es importante que el alumno haya leído previamente lo correspondiente a cada sesión. Se realizarán preguntas para valoración y seguimiento de la clase.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se organizan sesiones prácticas en las que el alumno resuelve de manera coordinada con sus compañeros casos clínicos y cuestiones prácticas con ayuda de bibliografía y recursos online. Se trabaja de modo colaborativo y en grupo

MÉTODO HEURÍSTICO:

Se organizan prácticas que tienen como objeto la elaboración de un trabajo de investigación por parte de alumnos de modo coordinado. Al final del semestre cada uno de los grupos de alumnos expone y defiende el trabajo ante sus compañeros.

ACTIVIDADES FORMATIVAS :

- Clases teóricas
- Clases prácticas
- Actividades académicas complementarias
- Tutoría
- Evaluación
- Trabajo autónomo

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

Las pruebas de evaluación parcial se planifican en la prumera semana de noviembre y en la última semana de clase, consiste en una parte de preguntas teórico prácticas (50%) Y otra de preguntas de tipo test (50%), para que la prueba sea apta

Actividades de refuerzo: Pueden planificarse seminarios por personal externo o visitas formativas siempre validadas por el protocolo correspondiente.

El uso de inteligencia artificial se permite para buscar información o contrastar contenidos siempre con un uso ético y participación propia, en caso contrario afectará a la calificación de la asignatura.

Tutorías académicas grupales:

- Se realizarán únicamente durante la semana amarilla

- Se establecen 2 horas en ordinaria y 2 horas en extraordinaria

- Se realizarán presencialmente en la UEMC y se avisará sobre las fechas.

Esta planificación estimada podrá verse modificada por causas ajenas a la organización académica inicalmente presentada. El profesor informará convenientemente al alumnado de las nuevas modificaciones puntuales, previa aprobación de la coordinación académica de la titulación.

Actividades de refuerzo: Pueden planificarse seminarios por personal externo o visitas formativas siempre validadas por el protocolo correspondiente.

El uso de inteligencia artificial se permite para buscar información o contrastar contenidos siempre con un uso ético y participación propia, en caso contrario afectará a la calificación de la asignatura.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES :

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	EF	¿Se evalúa en CO?	Sistema evaluación	¿Se mantiene en CE?	Convocatoria extraordinaria
Primera evaluación parcial Se realiza una prueba de evaluación con una parte de preguntas teórico prácticas (50%) y una parte de preguntas tipo test (50%)							X										X	Pruebas escritas:35%	X	
Entrega de trabajos Se realizará un trabajo de investigación sobre alguna intervención nutricional o ergogénica en el deporte													X				X	Ejecución de prácticas:20%	X	
Segunda evaluación parcial Se realiza una prueba de evaluación con una parte de preguntas teórico prácticas (50%) y una parte de preguntas tipo test (50%)															X		X	Pruebas escritas:35%	X	
Seminarios y prácticas académicas Se realizan actividades prácticas, casos y seminarios			X			X				X			X				X	Ejecución de prácticas:10%	X	

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

- Los resultados obtenidos por el alumno se calificarán en función de la siguiente escala numérica: de 0 a 10 (0 a 4,9: suspenso, 5 a 6,9: aprobado, 7 a 8,9: notable, más de 9 sobresaliente), con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa.
- La puntuación mínima en cada uno de los sistemas de evaluación considerados será de 4,9 sobre 10 para poder superar la prueba de evaluación correspondiente.

La evaluación ordinaria está formada por dos exámenes parciales y trabajos.

Pruebas de evaluación escrita: 70% sobre la nota final de la asignatura: **3**5% cada una de las pruebas.

- Existen **dos pruebas de evaluación parcial escrita,** cada una de estas pruebas supone un 35% de la evaluación final, un 17,5% cada prueba de desarrollo y un 17,5% cada prueba objetiva de tipo test.
- Las pruebas objetiva de tipo test serán de respuesta múltiple y constarán de cinco posibles respuestas de las que sólo una será correcta, cada pregunta mal contestada restará una quinta parte sobre la nota final de ese examen, las preguntas no contestadas no restarán. Las pruebas de desarrollo constarán de preguntas teóricas y/o de resolución de problemas.

Respecto a las pruebas:

- La primera prueba tiene carácter eliminatorio. Consiste en una parte de desarrollo y una prueba objetiva de tipo test. El alumno deberá obtener al menos un 5 en cada una de las partes para eliminar materia.
- La segunda prueba se realizará sobre la segunda parte de la asignatura y también tiene carácter eliminatorio, y en caso de que no se haya conseguido eliminar materia, el alumno deberá examinarse durante esta convocatoria todo el temario.

El alumno podrá presentarse sólo con una parte en el examen final.

Trabajo de investigación: 20% de la nota final de la asignatura

- En la Presentación de trabajos y proyectos se tendrá en cuenta la calidad de los trabajos, los trabajos se presentarán a través de la plataforma Moodle.
- La calificación se mantiene en la convocatoria extraordinaria.

Seminarios y actividades prácticas: 10% de la nota final de la asignatura

- Resolución de casos prácticos Y aplicación de la teoría

- Manejo de recursos on-line y bases de datos epidemiológicas y farmacológicas

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La evaluación extraordinaria está formada por:

- **Evaluación escrita:** El alumno que no haya superado alguna de las pruebas parciales durante el curso, deberá presentarse con toda la materia de la asignatura (no se guardan las notas de los examenes parciales si no se aprueban los dos de la convocatoria ordinaria). Consistirá en una prueba en la que será evaluado sobre toda la materia respetando los sistemas de evaluación reseñados: un 35% la prueba de desarrollo y un 35% la prueba objetiva de tipo test.
- **Trabajo**: La nota del trabajo se mantendrá en la convocatoria extraordinaria en el caso de haberlo aprobado. En caso de no haber superado el ejercicio en la convocatoria ordinaria el alumno tendrá la opción de volver a presentarlo y supondrá, igual que en la convocatoria ordinaria, un 30% de la nota final.

Consideraciones comunes a la Docencia y a la Evaluación en Convocatoria Ordinaria y Extraordinaria

NORMAS

- Solo están justificadas las inasistencias por causas contempladas en el Reglamento de Ordenación Académica. El plazo y procedimiento para entrega de justificante se hará conforme a dicho reglamento.
- El comportamiento en la clase deberá ser adecuado y respetuoso tanto con los compañeros como con el profesor titular y profesores de apoyo.
- El uso de portátiles y tablets está permitido SOLO como apoyo en clase y SOLO por indicación del profesor.
- No se utilizaran móviles, el profesor se quedara con cualquier móvil que este encima de la mesa o en las manos de un alumno, hasta la finalización de la clase.
- No está permitida la entrada de acompañantes a las pruebas y actividades evaluables.
- El fraude en cualquiera de las actividades evaluables supone el reporte al Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud para el procedimiento correspondiente, la suspensión de prueba y la pérdida de la

evaluación continua.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

Tipo de asignatura	Pruebas escritas	Pruebas orales	Ejecución práctica	Técnicas de observación
Teórico-práctica	70 %	0 %	30 %	0 %