

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Nutrición Humana y Dietética (PGR-NUTRI)

ASIGNATURA : Planificación Dietética Deportiva y Ayudas Ergogénicas (2683)

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: Optativa (OP)

ECTS: 6,0

CURSO: 4º

TEMPORALIDAD: 1º 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: GUILLERMO CASAS ARES

EMAIL: gcasas@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Lunes a las 08:00 horas

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES :

- Graduado Nutrición Humana y Dietética (Universidad *Universidad de Valladolid*)
- Master universitario: Nutrición Clínica y Nutrición Deportiva IIICEFS y Universidad Isabel I
- Master universitario: Máster universitario Online de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte UOC
- Doctorado: Doctorando* en Ciencias de la Salud UVA (2026)

EXPERIENCIA DOCENTE :

- Cuenta con experiencia de 7 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Profesor Grado Nutrición Humana y Dietética UEMC)
- Cuenta con experiencia de 6 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Profesor asociado en Grado de Nutrición Humana y Dietética UVA)

EXPERIENCIA PROFESIONAL :

- Tiene experiencia en el ámbito profesional de 8 años en el sector Privado (Dietista - Nutricionista autónomo, trabajo en clínica privada y clubes y federaciones deportivas)

EXPERIENCIA INVESTIGADORA :

- 8 años (Publicación en Archivos de Medicina del Deporte.: "Estudio del estado de hidratación de futbolistas profesionales mediante diferentes métodos de evaluación de la composición corporal")
- 8 años (Publicación en Applied Science: "Bioelectrical Impedance Vector Analysis (BIVA) and Somatotype in Female Rugby Players")

OTROS DATOS CV :

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.

Formación añadida:

- Antropometrista nivel 1 por la ISAK.
- Tutor de prácticas del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad de Valladolid 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023, 2024-2025, 2025-2026.
- Tutor de prácticas del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la UEMC en los cursos 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023, 2024-2025, 2025-2026.
- Profesor del Grado de Tecnología e Innovación Alimentaria en la UEMC los cursos 2021-2022, 2022-2023 y 2023-2024.
- Tutor de TFGs curso 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024, 2024-2025, 2025-2026.

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.
- GC4 - Competencia para ejercer en todos los ámbitos de la industria alimentaria, incluyendo la tecnología de alimentos, la seguridad alimentaria, higiene de alimentos, producción de nuevos alimentos y el sector de la restauración colectiva. Participar en el diseño, organización y gestión de distintos servicios de alimentación, así como en equipos de trabajo de la industria alimentaria, desde el diseño de nuevos alimentos a su comunicación a la población, aplicando la legislación vigente o trabajando en su desarrollo legislativo y delimitándose a las competencias adquiridas en el Grado en materia de higiene, seguridad alimentaria y gestión de la calidad.
- 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.
- HD1.9 - Aplicar las bases de la nutrición clínica a la dietoterapia.
- SC1.3 - Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.
- 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.
- 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.
- CO3.2 - Conocer los límites legales y éticos de la práctica dietética en el deporte.
- SC3.1 - Tener la capacidad de elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del Dietista-Nutricionista.
- HD4.2 - Interpretar los informes y expedientes administrativos en relación a un producto alimentario e ingredientes.
- HD4.3 - Elaborar, controlar y cooperar en la planificación de menús y dietas adaptados a las características del colectivo al que van destinados.
- HD4.4 - Identificar y clasificar los alimentos, productos alimenticios e ingredientes alimentarios.
- HD4.5 - Conocer y aplicar los fundamentos del análisis bromatológico y sensorial de productos alimentarios.
- HD4.7 - Asesorar científica y técnicamente sobre los productos alimenticios y el desarrollo de los mismos. Evaluar el cumplimiento de dicho asesoramiento.
- 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.
- SC5.3 - Participar en el diseño de estudios de dieta total.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA :

La asignatura de "Planificación dietética deportiva y ayudas ergogénicas", se trata de una asignatura optativa, que está enfocada para que los alumnos adquieran los conceptos y conocimientos aplicados de Nutrición deportiva. Esta asignatura se centra en las recomendaciones nutricionales y el papel de las ingestas nutricionales en diferentes deportes, la evaluación nutricional del deportista, las consideraciones nutricionales en grupos específicos de deportistas, el uso y manejo de ayudas ergogénicas y suplementos nutricionales y otros temas específicos necesarios para poder ejercer como dietista-nutricionista en el ámbito deportivo. A su vez, los conceptos aprendidos, constituyen la base necesaria e imprescindible para la aplicación profesional en la evaluación nutricional de dietas a individuos o colectividades que realizan actividad física y constituye una herramienta fundamental para el mantenimiento y mejora de la salud en este grupo de población. De esta manera, la asignatura pretende preparar al alumno para una vida profesional relacionada con el deportista. Cómo relacionarse con ellos, comprenderlos, entender sus necesidades específicas, analizar correctamente la información y conocer cómo aplicar la teoría a la práctica. Para cursar la asignatura, se recomienda que los alumnos hayan superado la asignatura de "Nutrición en el deporte".

CONTENIDOS MÍNIMOS :

Planificación dietética deportiva: Planificación según el entrenamiento y/o competición. Estudio y diseño de dietas en función de la actividad deportiva. Elaboración de platos y menús adaptados a deportistas

Planificación dietética para deportes de resistencia y ultra resistencia. Planificación dietética para deportes colectivos y/o de equipos. Planificación dietética para deportes individuales. Planificación dietética para deportes de fuerza y potencia

Suplementación y ayudas ergogénicas: Uso y aplicación de la suplementación y ayudas ergogénicas en deportes

RECURSOS DE APRENDIZAJE :

- **Recursos didácticos:** Casos, Recursos multimedia
- **Recursos tecnológicos :** Plataformas de aprendizaje en línea, Software especializado, Herramientas de presentación, Recursos de gamificación
- **Recursos interactivos :** Simulaciones y modelos
- **Recursos audiovisuales:** Vídeos y podcast

OBSERVACIONES DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de Planificación Dietética Deportiva y Ayudas Ergogénicas, se trata de una asignatura optativa, que está enfocada para que los alumnos adquieran los conceptos y conocimientos aplicados de Nutrición Deportiva. Esta asignatura se centra en las recomendaciones nutricionales y el papel de las ingestas nutricionales en diferentes deportes, la evaluación nutricional del deportista, las consideraciones nutricionales en grupos específicos de deportistas, el uso y manejo de ayudas ergogénicas y suplementos nutricionales y otros temas específicos necesarios para poder ejercer como dietista-nutricionista en el ámbito deportivo. A su vez, los conceptos aprendidos, consituyen la base necesaria e imprescindible para la aplicación profesional en la evaluación nutricional de dietas a individuos o colectividades que realizan actividad física y constituye una herramienta fundamental para el mantenimiento y mejora de la salud en este grupo de población. De esta manera, la asignatura pretende preparar al alumno para una vida profesional relacionada con el deportista. Cómo relacionarse con ellos, comprenderlos, entender sus necesidades específicas, analizar correctamente la información y conocer cómo aplicar la teoría a la práctica.

Para cursar la asignatura, se recomienda que los alumnos hayan superado la asignatura de Nutrición en el Deporte.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Asker Jeukendrup y Michael Gleeson. (2019): Nutrición deportiva. TUTOR. ISBN: 9788416676798
- Raúl Domínguez, Fernando Mata Ordoñez, Antonio J. Sánchez Oliver (2017): Nutrición Deportiva Aplicada: Guía para Optimizar el Rendimiento. ICB EDITORES. ISBN: 9788490214886
- Louise Burke (2010): Nutrición en el deporte: Un enfoque práctico. PANAMERICANA. ISBN: 9788498351958

OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:

- Archivos de Medicina del Deporte(<https://archivosdemedicinadeldeporte.com>)

Revista de referencia en España donde seguir y conocer las investigaciones que se realizan en nuestro país en materia de medicina y nutrición deportiva.

- Journal of the International Society of Sport Nutrition(<https://jissn.biomedcentral.com>)

Web referencia en publicación de últimas evidencias en nutrición deportiva

- Australian Institute of Sport(<https://www.ais.gov.au/nutrition>)

El instituto Australiano del deporte es uno de los grupos referentes en cuanto a clasificación y estudio de los suplementos nutricionales.

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

Aquí encontrareis protocolos y posicionamientos básicos sobre nutrición deportiva.

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

TIPO DE ASIGNATURA :

Teórico-práctica

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

El método didáctico será el de elección para las clases teóricas. El docente introducirá cada tema en el aula mediante la exposición de los contenidos, y a su vez de fomentará la participación del alumno mediante el planteamiento de dudas y cuestiones abiertas que den lugar a debate y reflexión.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se caracteriza por la participación de los alumnos en los debates surgidos o planteados durante las clases teórica así como en los casos prácticos expuestos y la intervención de éstos a través del diálogo y de la discusión crítica.

Utilizando este método el alumno adquiere conocimiento mediante la confrontación de opiniones y puntos de vista aplicando también los conocimientos adquiridos durante las clases teóricas. Con esta metodología también se evalúa el grado de comprensión de 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 de trabajo activo en el proceso de aprendizaje adquiriendo los conocimientos mediante la experimentación y la resolución de problemas.

ACTIVIDADES FORMATIVAS :

- Clases teóricas
- Clases prácticas
- Tutoría
- Evaluación
- Trabajo autónomo

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

SEMANA 1-2: Presentación de la asignatura. Temas 1-2

- Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo teórico.

SEMANA 3-5: Temas 3-5

- Actividades formativas: Clase presencial, Problem based learning

SEMANA 6-7: Tema 1 (segundo bloque)

- Actividades formativas: Clase presencial, Problem based learning, Clase práctica, Trabajo práctico

SEMANA 8-10: Temas 2-3

- Actividades formativas: Clase presencial, Seminario, Trabajo en grupo

SEMANA 11-13: Temas 4-5

- Actividades formativas: Clase presenciales, Clase práctica, Laboratorio

SEMANA 14-15:

- Actividades formativas: Presentación de trabajos, Estudio práctico, Estudio teórico, Evaluación

Se permite el uso de herramientas de inteligencia artificial, siempre que sea de manera ética, correcta y contrastada, con el objetivo de agilizar y potenciar la creatividad, creación de contenido y optimización del tiempo en tareas rutinarias o que requieren de grandes inversiones de tiempo. En caso de utilizarse ha de declararse en la presentación de cada trabajo tanto su utilización como el fin de dicha utilización. El uso inapropiado (reproducción sin trabajo propio) será un uso no válido, que podrá afectar a la evaluación.

Tutorías académicas grupales

- Se realizarán únicamente durante la Semana Amarilla.
- Se establecen 4 horas por asignatura, entre la convocatoria ordinaria y la extraordinaria.
- Los calendarios serán comunicados por los Centros (Facultad o Escuela).
- Se realizarán de forma presencial en la UEMC.

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

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
Trabajo individual práctico: resolución de casos prácticos													X				X	Ejecución de prácticas:15%	X	
Trabajo individual teórico: revisión bibliográfica							X										X	Ejecución de prácticas:15%	X	
Examen parcial								X									X	Pruebas escritas:30%	X	
Técnicas de Observación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	Técnicas de observación:10%		
Evaluación Final																X	X	Pruebas escritas:30%	X	

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

Pruebas de evaluación:

- **Trabajo individual teórico de revisión bibliográfica:** De obligada realización y exposición, representará un 15% de la nota final de la asignatura y se conservará dicha nota para una posible convocatoria extraordinaria.

- **Trabajo individual práctico de resolución de casos prácticos:** De obligada realización, representará un 15% de la nota final de la asignatura y se conservará dicha nota para una posible convocatoria extraordinaria.
- **Ejecución de prácticas en clase, asistencia, interés y participación:** Representará un 10% de la nota final. El alumno debe asistir y realizar al menos un 50% las prácticas en clase para poder ser evaluado en este apartado. La nota se conservará para una posible convocatoria extraordinaria.
- **Examen parcial:** se realizará en la semana 8 del curso y supondrá el 30% de la nota final. Este examen no elimina materia.
- **Examen final:** se realizará en la fecha de convocatoria ordinaria marcada por la Universidad. Este examen supondrá el 30% de la nota.

Para poder superar la asignatura en convocatoria ordinaria, el alumno debe sacar al menos un 5 sobre 10 en todas las pruebas anteriormente citadas, excepto en la de ejecución de prácticas en clase, asistencia, interés y participación, que de no aprobar esta parte, se restará el % correspondiente a la nota final.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En convocatoria extraordinaria, se guardan las notas de las actividades de evaluación continua aprobadas. Por lo tanto:

Alumnos que hayan aprobado todas las actividades de evaluación continua (trabajos y ejecución de prácticas en clase) **y 1 de los 2 exámenes** (o bien el parcial o bien el examen final de Convocatoria Ordinaria):

- Se le guarda la nota de todas las actividades aprobadas y sus correspondientes %
- Tendrán que presentarse al examen de la convocatoria extraordinaria, que valdrá un 30%, pero entrará toda la materia de la asignatura.

Alumnos que hayan aprobado todas las actividades de evaluación continua (trabajos y ejecución de prácticas en clase) **pero no el examen parcial ni el examen final de la Convocatoria ordinaria:**

- Se le guarda la nota de todas las actividades y sus correspondientes %
- Tendrán que presentarse al examen de la convocatoria extraordinaria que valdrá un 60% (correspondiente a los dos exámenes).

Alumnos que no hayan aprobado alguna de las actividades de evaluación continua (trabajos y ejecución de prácticas en clase) ni los exámenes:

- Tendrán que presentar aquellos trabajos no aprobados, que valdrán el mismo porcentaje que en convocatoria ordinaria: 15% un trabajo teórico y 15% un trabajo práctico
- Si lo que no ha aprobado es la parte de ejecución de prácticas en clase, asistencia, interés y participación y el alumno quiere recuperar esta parte, tendrá que presentar un trabajo individual que valdrá el 10%. Pero no es obligatorio para aprobar la asignatura.
- Tendrán que presentarse al examen de la convocatoria extraordinaria que valdrá un 60% (si no ha aprobado ningún examen) o el 30% si ha aprobado 1 de los 2 exámenes.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

Tipo de asignatura	Pruebas escritas	Pruebas orales	Ejecución práctica	Técnicas de observación
Teórico-práctica	60 %	0 %	30 %	10 %