

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Nutrición Deportiva

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-DEPORTE)

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

Esta asignatura no está activa en el curso académico.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

OBSERVACIONES CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

La asignatura "Nutrición Deportiva" forma parte de las asignaturas optativas, ubicada en primer semestre en cuarto curso.

La asignatura pretende que los alumnos adquieran los conocimientos necesarios para identificar, promover y promocionar hábitos de alimentación saludable atendiendo a las necesidades específicas de cada deportista. El programa de la asignatura proporcionará al alumno los conocimientos adecuados para el análisis de hábitos de alimentación saludable y de suplementos, además de enseñar una serie de herramientas prácticas para poder aplicar dichos conocimientos.

Después de cursar la asignatura, el alumno tendrá las competencias necesarias para comprender los principios básicos y generales de la nutrición y los específicos de la nutrición deportiva, para poder así analizar hábitos alimenticios e identificar necesidades específicas.

Para afrontar con éxito la asignatura, se recomienda que el alumno haya adquirido los conocimientos abordados en las asignaturas de Fisiología (primer curso) y Fisiología del Ejercicio (segundo curso).

- ▶ Principios y conceptos básicos de nutrición, alimentación y dietética.
- ▶ Nutrientes y ejercicio: conceptos básicos, fundamentación científica y pautas generales, específicas. Interés deportivo.
- ▶ Valoración del estado nutricional, composición corporal, balance energético y nutricional.
- ▶ Equilibrio hídrico y electrolítico.
- ▶ Requerimientos nutricionales en diferentes deportes, suplementación y ayudas ergogénicas.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se define a través de grandes competencias (GC), ubicadas temporalmente en esta categoría de "competencias generales"
- GC02. Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas
- GC03. Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto

- GC06. Competencia para conocer y aplicar el método científico y la evidencia científica en la práctica

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- HB.4_Habilidad o Destreza_Participar en la promoción de planes educativos sobre aspectos de salud pública en relación con la actividad física y el deporte.
- CT2.1_Competencia transversal, valor o actitud_Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT3.1_Competencia transversal, valor o actitud_Actuar con la finalidad de mejorar la salud, bienestar y calidad de vida de la población, atendiendo a las necesidades específicas de las persoActuar con la finalidad de mejorar la salud, bienestar y calidad de vida de la población, atendiendo a las necesidades específicas de las personas.