

## 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\_Compentencia transversal, valor o actitud\_Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT3.1\_Compentencia 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.