

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Nutrición Deportiva

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Fisioterapia (PGR-FISIOTER)

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, el alumno debe dominar los conocimientos abordados en las asignaturas de Fisiología (primer curso) y Fisiología del Ejercicio (segundo curso).

Contenidos

- ▶ 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".

- GC1. Comprender la morfología, la fisiología, la patología y la conducta de las personas, así como las ciencias, los modelos, técnicas y los instrumentos sobre los que se fundamenta la fisioterapia.
- GC5. Adquirir la experiencia clínica adecuada que proporcione habilidades intelectuales y destrezas técnicas y manuales; que facilite la incorporación de valores éticos y profesionales; y que desarrolle la capacidad de integración de los conocimientos adquiridos; de forma que, al término de los estudios, los estudiantes sepan aplicarlos.
- GC6. Analizar, programar y aplicar el movimiento como medida terapéutica, promoviendo la participación del paciente/usuario en su proceso.
- GC7. Competencia para el desarrollo de una formación integral. Adquirir competencias, destacando aquellas ligadas a la responsabilidad social, la comunicación, el espíritu crítico y el emprendimiento, además de habilidades para desenvolverse con soltura en entornos colaborativos digitales y multilingües, favoreciendo su inserción laboral.

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:

- H6.4_Habilidad o destreza_Participar en la promoción de planes educativos sobre aspectos de salud pública en relación con la actividad física y el deporte.
- H7.9_Habilidad o destreza_Obtener y comprender documentación de carácter técnico o profesional.
- H7.11_Habilidad o destreza_Utilizar terminología específica en contextos escritos y orales.
- H7.14_Habilidad o destreza_Presentar públicamente información de carácter técnico.
- CT5.5_Competencia transversal, valor o actitud_Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT5.6_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 personas.