## 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:** 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

Esta asignatura no está activa en el curso académico.

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

**OBSERVACIONES DEL 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.