Universidad de Navarra

Alimentación del deportista (Gr. Nutrición)

Guía docente 2025-26

PRESENTACIÓN

Breve descripción: La alimentación diaria influye de forma muy significativa en el rendimiento físico del deportista. Por lo tanto, la asignatura "Alimentación del Deportista" se centra en la importancia que tiene la composición, cantidad y momento de la ingesta del alimento en el rendimiento deportivo, y en el papel determinante de una alimentación adecuada para el deportista en su objetivo de entrenar más duro, de recuperarse más rápidamente y de adaptarse mejor al entrenamiento con menos riesgo de enfermedad y lesión. Además esta asignatura analiza temas importantes del mundo del deporte como las ayudas ergogénicas y la evaluación nutricional del deportista.

- **Titulación**: Grado en Nutrición Humana y Dietética
- **Módulo/Materia**: Módulo VII. Formación para la actuación del dietista. Materia. Asignaturas Optativas.
- **ECTS**: 3
- **Curso, semestre**: 2º. 2º Semestre.
- **Carácter**: Optativo
- **Profesora responsable de la asignatura**: Marisol García Unciti mgarcia@unav.es
- **Profesorado**: Dr. Pedro Sanz; Virginia Santesteban; Ana Belén Martínez; Aitor Ugalde; Javier Fernández Ligero
- **Idioma**: Castellano
- **Aula, Horario**: Miércoles. Aula 3. Días y horas pueden cambiar según disponibilidad de profesorado invitado. IMPORTANTE consultar cronograma Calendar

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

BÁSICAS Y GENERALES

CG2 - Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.

CG7 - Tener la capacidad de elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del Dietista Nutricionista.

CG28 - Proporcionar la formación higiénico-sanitaria y dietético-nutricional adecuada al personal implicado en el servicio de restauración.

CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

PROGRAMA

- Fisiología neuromuscular de las distintas modalidades deportivas (equipo, estético, fuerza, resistencia, ultra resistencia, HIT…).
- Fisiología cardiorrespiratoria de las distintas modalidades deportivas (equipo, estético, fuerza, resistencia, ultra resistencia, HIT…).
- Fisiología endrocina en distintas modalidades deportivas (equipo, estético, fuerza, resistencia, ultra resistencia, HIT…).
- Bioenergética. Metabolismo energético en las distintas modalidades deportivas.
- Bases y fundamentos del rendimiento deportivo. Adaptación muscular al entrenamiento. Sobreentrenamiento y lesiones deportivas. Recuperación muscular.
- Evaluación nutricional del deportista.
- Prevención y riesgos nutricionales en el deportista: disponibilidad energética.
- Requerimientos nutricionales, alimentación, hidratación y ayudas ergogénicas en deportes anaeróbicos y de fuerza y que requieren un control de peso.
- Estrategias nutricionales para el aumento de masa muscular y disminución de masa grasa.
- Requerimientos nutricionales, alimentación, hidratación y ayudas ergogénicas en deportes aeróbicos.
- Requerimientos nutricionales, alimentación, hidratación y ayudas ergogénicas en deportes de equipo.
- Requerimientos nutricionales, alimentación, hidratación y ayudas ergogénicas en deportes aeróbicos.
- Nutrición en el deportista vegetariano y vegano.
- Periodización nutricional.
- Logística y organización de la alimentación en concentraciones, viajes, comedores de clubes. Complementación de la alimentación en el domicilio.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividades Formativas (3 ECTS x 25 h/ ECTS = 75 horas)

Actividad presencial (26h):

- 22 h Clases teórico-prácticas
- 3 h Evaluación
- 1h tutoría

Actividad no presencial (49h)

- 9h Trabajo individual (lectura artículos y guías, preparación de clases prácticas)
- 40h Estudio personal

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA

La calificación de la asignatura se obtendrá a partir de la nota obtenida en un examen tipo test.

Fecha de examen: **25 de marzo 2026, de 16-18h. Aula 3**

Universidad de Navarra

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

La calificación de la asignatura se obtendrá a partir de la nota obtenida en un examen tipo test.

Fecha de examen: **9 de junio 2026.**

HORARIOS DE ATENCIÓN

El alumno deberá solicitar cita con los profesores por correo electrónico.

Profesora **Marisol García** (responsable de la asignatura): mgarcia@unav.es

BIBLIOGRAFÍA

+ Nieman, David C., ed. *Sports Nutrition*. Basel, Switzerland: MDPI - Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 2023. Web. Disponible en línea

+ Keay, Nicola. *Hormones, Health and Human Potential : A Guide to Understanding Your Hormones to Optimise Your Health and Performance*. First published in 2022 by Sequoia Books. Keighley: Sequoia Books, 2022. Print. Localizado en la Biblioteca

+ Burke, Louise, Vicki Deakin, and Michelle Minehan, eds. *Clinical Sports Nutrition*. This sixth edition published 2021. Sydney: McGraw-Hill Education/Australia, 2024. Print. Localizado en la Biblioteca

+ Bean, Anita. *The Complete Guide to Sports Nutrition*. 8th ed. London, England ; Bloomsbury Sport, 2017. Print. Localizado en la Biblioteca

+ Kenney, W. Larry, Jack H Wilmore, and David L Costill. *Physiology of Sport and Exercise*. 6th ed. Champaign, Il: Human Kinetics, 2015. Print. Localizado en la Biblioteca

+ Rosenbloom, Christine, and Ellen Coleman. *Sports Nutrition : A Practice Manual for Professionals*. Chicago, Ill: Academy of Nutrition and Dietetics, 2012. Print. Localizado en la Biblioteca

+ Burke L "Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico", Ed. Médica Panamericana, Madrid, 2009. Localízalo en la Biblioteca

+ Burke, Louise. *Practical Sports Nutrition*. Belconnen, Australia: Human Kinetics, 2007. Print. Localizado en la Biblioteca

+ Manore M, Thompson J "Sport nutrition for health and performance", Human Kinetics, Champaign, IL, 2000. Localízalo en la Biblioteca

+ Wilmore JH, Costill DL "Physiology of sport and exercise". (eds). Human Kinetics, Champaign IL, 1999. Localízalo en la Biblioteca

+ Brouns F "Necesidades Nutricionales de los Atletas" , Editorial Paidotribo, Barcelona, 1995. Localízalo en la Biblioteca

+ Lohman TG, Roche AF, Martorell R "Anthropometric standardization reference manual". (eds). Human Kinetics, Champaign IL, 1991. Localízalo en la Biblioteca

+ McArdle WD, Katch FI, Katch VL "Exercise physiology: energy, nutrition and human performance". (eds). Lea & Febiger Philadelphia, 1996. Localízalo en la Biblioteca

Páginas webs de interés

+ Australian Institute of Sport En línea

+ The American College of Sports Medicine® (ACSM) En línea

- http://www.ausport.gov.au/
- http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com/

OTROS RECURSOS

Acceso gratuito al programa de gestión de consulta EasyDiet® (www.easydiet.es/), servicio exclusivo para dietistas-nutricionistas.