



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
- **Profesorado:** Javier Ibáñez Santos (Responsable de la Asignatura). Marisol García Unciti.
- **Idioma:** Castellano
- **Aula, Horario:**

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

1. El movimiento humano: control neuromuscular
2. El movimiento humano: control cardiorespiratorio y endocrino



3. Bioenergética
4. Metabolismo aeróbico y anaeróbico en el ejercicio muscular
5. La nutrición: la base para el ejercicio físico
6. Alimentación y rendimiento físico en deportes aeróbicos
7. Alimentación y rendimiento físico en deportes anaeróbicos y de fuerza
8. Alimentación y rendimiento físico en deportes de equipo
9. Ayudas ergogénicas
10. Evaluación nutricional del deportista
11. Efecto de la pérdida de peso en el rendimiento físico
12. La Triada de la mujer deportista

ACTIVIDADES FORMATIVAS

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

1.- Clases de exposición del profesor: 16 horas. En estas clases se explicarán los aspectos más relevantes de los temas 1 al 12 del programa. Los alumnos deberán acudir a estas clases habiendo leído la documentación que se les ha suministrado.

2.- Seminarios (Aprendizaje Basado en Problemas teórico prácticos): alrededor de cuatro, se trabajan en clase al finalizar algunos temas específicos relacionados con las disciplinas deportivas más comunes. Ello permite una mejor comprensión de la materia teórica impartida, al estimular la participación activa de los alumnos.

3.- Preparación Seminarios: tanto el caso teórico- práctico como el tema de la asignatura relacionado con él se introducen en ADI previo a la exposición en clase, lo que permite al alumno la posibilidad de preparar la clase. Una vez expuesto el caso en una imagen de power point, los alumnos participan en interacción con el profesor, comentando los objetivos a alcanzar con cada caso y las recomendaciones que establecen para alcanzar cada uno de esos objetivos. Objetivos y recomendaciones se incorporan al power point y, una vez resuelto el caso, se introduce en ADI.

4.- Tutoría: 7 horas. Se facilitará al alumno la dirección de correo electrónico del profesor con el objetivo de que puedan estar en contacto permanente, dándole la opción de plantear dudas o preguntas que se podrán resolver, en todo caso, en una entrevista personal.

5.- Estudio personal: 32 horas.

6.- Evaluación: 2 horas.

El examen ordinario tendrá lugar en marzo de 2024. Constará de 50 preguntas tipo test, 30 de ellas sobre el temario en general y las 20 restantes relacionadas con 4 casos teórico-prácticos.



Universidad
de Navarra

El examen extraordinario tendrá lugar en junio de 2024. Constará de 50 preguntas tipo test, 30 de ellas sobre el temario en general y las 20 restantes relacionadas con 4 casos teórico-prácticos.

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA

La calificación final de la asignatura se calculará a partir de la nota obtenida en un examen de 50 preguntas tipo test. Al menos 20 de ellas serán preguntas sobre casos prácticos. Cada tres preguntas falladas eliminarán una acertada.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

HORARIOS DE ATENCIÓN

Dr. Javier Ibáñez Santos (jibanezs@navarra.es)

El alumno solicitará cita con el profesor por mail

BIBLIOGRAFÍA

+ 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](#)

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

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

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

Páginas webs de interés

- <http://www.sportsoracle.com/>

- <http://www.ausport.gov.au/>

- <http://www.acsm.org/>



Universidad
de Navarra

- <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com/>