



Universidad
de Navarra

Nutrición, hidratación y deporte (Gr. Nutrición)

Guía docente 2024-25

PRESENTACIÓN

Breve descripción:

- **Titulación:** Grado de Nutrición Humana y Dietética/ Grado de Farmacia
- **Módulo/Materia:** Módulo VII: Formación para la actuación del dietista. Materia: Iniciación a la especialización profesional
- **ECTS:** 3
- **Curso, semestre:** Primer semestre
- **Carácter:** Optativo
- **Profesorado:** Antonio Escribano / Alberto Pérez-Mediavilla
- **Idioma:** Español
- **Aula, Horario:** 3E02; Viernes 17 a 20h/ Sábado 9 a 13h

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

PARA EL GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA LAS COMPETENCIAS SON LAS SIGUIENTES

BÁSICAS Y GENERALES

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

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.

PARA EL GRADO EN FARMACIA LAS COMPETENCIAS SON LAS SIGUIENTES

BÁSICAS Y GENERALES

CG9 - Intervenir en las actividades de promoción de la salud, prevención de enfermedad, en el ámbito individual, familiar y comunitario; con una visión integral y multiprofesional del proceso salud-enfermedad.

CG13 - Desarrollar habilidades de comunicación e información, tanto orales como escritas, para tratar con pacientes y usuarios del centro donde desempeñe su actividad profesional. Promover las capacidades de trabajo y colaboración en equipos multidisciplinares y las relacionadas con otros profesionales sanitarios.

CG15 - Reconocer las propias limitaciones y la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al autoaprendizaje de nuevos conocimientos basándose en la evidencia científica disponible.



Universidad
de Navarra

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

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

PROGRAMA

Temario de la asignatura:

- 1.- La Nutrición en la Salud y en el Deporte.- Conceptos Generales
- 2.- Los Nutrientes en el Deporte- Estructura, Función, Digestión, Absorción y Asimilación.
- 3.- Bioenergética deportiva.- Balance energético y medición del gasto energético en Deporte. Sistemas de utilización de energía por parte del músculo.
- 5.- Necesidades nutricionales en la práctica de la actividad física y el deporte. Hidratos de Carbono, Lípidos, Proteínas, Vitaminas y Minerales.
- 6.- -Hidratación específica en el Deporte.-Balance de Fluidos. Termorregulación en el Ejercicio
- 7.- Valoración del estado nutricional en el deportista. Composición Corporal.- Valoración Metabólica.
- 8.- Alimentación y Nutrición en los diferentes tipos de actividades físicas y deportivas. Alimentación de día a día, en la competición y recuperación. Estrategia alimentaria.
- 9.- Gastronomía Deportiva. La cocina. Estrategias en la elaboración culinaria.
- 10.- Ayudas ergogénicas y suplementos.- Valoración de los tipos y supuesta utilidad.
- 11.- Situaciones especiales en la Nutrición Deportiva.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividades formativas (3 ECTS x 25 h = 75 h)

AF1 Clases teóricas: 18h

AF2 Tutorías: 1h

AF3 Estudio personal del alumno: 50 h

AF6 Evaluación: La evaluación se hará mediante un examen tipo test 3h

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA



Universidad
de Navarra

La evaluación de la asignatura se realizará mediante un examen tipo test. El primer día de clase se concretarán el tipo y número de preguntas. 100% (10 Puntos).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

La evaluación de la asignatura se realizará mediante un examen tipo test. 100% (10 Puntos).

HORARIOS DE ATENCIÓN

Dra. Alberto Pérez-Mediavilla (lamediav@unav.es)

- Centro de Investigación Médica Aplicada
- Horario de tutoría: concertar cita mediante email

BIBLIOGRAFÍA

Williams, MH; Anderson, DE; Rawson, ES,. Nutrición para la salud, condición física y deporte. 10 Ed.(2013 -Ingles-McGraw-Hill) 2Ed. (2015 -Español -Paidotribo) ; 7ª ed. [en inglés], 2ª ed. en español. 2006 [Localízalo en la Biblioteca](#)

McArdle, W.D. - Katch, FI - Katch, VL 4th ed. (2013) Sports and Exercise Nutrition. 4th ed. - Lippincott.

[Localízalo en la Biblioteca](#)

Katch, VL - McArdle, W.D. - Katch, FI. 4th ed. (2011) Essential of Exercise Physiology - Panamericana. [Localízalo en la Biblioteca](#)

Kenney, WL - Wilmore , JH - Costill, DL. 6th ed. (2015) Physiology of Sport and Exercise - Panamericana. [Localízalo en la Biblioteca](#)