



# Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Grado en Ciencias de  
la Actividad Física y  
del Deporte

Curso 2023/24



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUIA DOCENTE

**Asignatura** Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Obligatoria

**Idioma:** Castellano.

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 4º curso

**Semestre:** 7º Semestre

**Profesorado/Equipo Docente:** Dra. Amaia García Aparicio

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

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.

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

CG1: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.

CG3: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG8: Promover, desarrollar y evaluar a través de la educación física, la formación en hábitos saludables de alimentación y de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población para la mejora de la condición física y la salud.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG10: Programar, desenvolver y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CG16: Utilizar la educación física y el deporte como un medio para formar en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional desempeñe su labor.

CE1: Identificar los procesos psicológicos que intervienen en la ejecución y adquisición motora y su evolución a lo largo del ciclo vital.

CE2: Conocer estrategias de intervención y motivación psicológicas para la atención individual y/o grupal en contextos de actividad física y de deporte.

CE7: Conocer la inervación de las estructuras y funciones del aparato locomotor y los grupos musculares, la vascularización de los miembros y las regiones topográficas más importantes.

CE8: Conocer el funcionamiento básico del sistema nervioso y del aparato digestivo y genitourinario.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE15: Conocer y describir los procesos de ingestión, transformación y utilización de los alimentos en el organismo.

CE16: Adquirir los conocimientos básicos relativos a la utilización de los nutrientes durante el ejercicio físico y conocer los factores de los que depende cada uno de ellos.

CE17: Evaluar la condición física saludable y programar intervenciones apropiadas, evitando prácticas inadecuadas o perjudiciales para las personas.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE23: Elaborar y desarrollar programas de actividad física y deportiva con el fin de aplicar los criterios de adaptación que faciliten la participación efectiva de las personas con discapacidades o problemas de marginación social.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

## **1.2. Resultados de aprendizaje Resultados de aprendizaje**

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Comprender el conocimiento del concepto interdisciplinar de la actividad física, la salud y la calidad de vida.
- Comprender la importancia de la práctica de actividad física como un factor del estilo de vida que influye en la salud.
- Valorar el estado nutricional del deportista y elaborar dietas adaptadas al tipo de entrenamiento y/o actividad.

## **2. CONTENIDOS**

### **2.1. Requisitos previos**

Ninguno.

## 2.2. Descripción de los contenidos

El conocimiento de la nutrición en la actividad físico-deportiva y la salud, supone un eslabón básico necesario para el profesional de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Los Fundamentos de nutrición en práctica deportiva son conocimientos indispensables aplicables a cualquier situación deportiva o actividad física y conllevan un conocimiento que puede ayudar al futuro profesional.

Por ello, en esta asignatura se pretende que el alumno adquiera los conocimientos y destrezas necesarias para que pueda comprender la importancia de la alimentación en la Actividad Física y el Deporte en el futuro profesional y aplicaciones.

## 2.3. Contenido detallado

- Introducción: importancia de la nutrición en la actividad físico-deportiva y la salud
- Fundamentos de nutrición en práctica deportiva
- Alimentación en la Actividad Física y el Deporte

## 2.4. Actividades Formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	38	100 %
Caso Práctico	21	50 %
Tutorías	16	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	20	0 %
Actividades a través de recursos virtuales	1	50 %
Estudio individual y trabajo autónomo	54	0%

## 2.5. Metodologías Docentes

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título.

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

### 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

#### 3.2. Criterios de evaluación

##### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Ponderación
Asistencia y participación en clase	20%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%
Examen final o trabajo final	50%

##### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Ponderación
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	40%
Examen final o trabajo final presencial	60%

#### 3.3. Restricciones

##### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

##### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### **3.4. Advertencia sobre plagio**

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## **4 BIBLIOGRAFÍA**

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett Jr., D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C. and Leon, A. S. (2011). Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 43, No. 8, pp. 1575–1581.

American College of Sport Medicine and Academy of Nutrition and Dietetics Dietitians of Canada (2016). Joint Position Statement: Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sport Exerc*, 48(3):543-568.

Barbany, J.R. (2011). Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona: Paidotribo.

Bean, A. (2021). La guía completa de la nutrición del deportista. 5ª Edición. Barcelona: Paidotribo.

Benardot, D. (2021). Nutrición deportiva avanzada. 3ª Edición. Madrid: Tutor S.A.

Burke, L. (2010). Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Madrid: Médica Panamericana.

Gonzalez Gross, M.M. (2020). Nutrición deportiva. Desde la fisiología a la práctica. Madrid: Médica Panamericana.

Jeukendrup, A. y Gleeson, M. (2004). Sport nutrition: an introduction to energy production and performance. Champaign IL: Human Kinetics.

Martínez Hernández, A. y Portillo Baquedano, M.P. (2011). Fundamentos de Nutrición y Dietética. Bases metodológicas y aplicaciones. Madrid: Médica Panamericana.

Mataix Verdú, J., Sánchez Collado, P. y González gallego, J. (2006). Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid: Díaz de Santos.

Ortega Anta, R. y Requejo Marcos, A.M. (2015). Nutriguía. Manual de nutrición clínica. 2ª Edición. Madrid: Médica Panamericana.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (marzo, 2017). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); La nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria* 33 (8):1-48.

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (December 2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. USDA: USA.

Williams, M.H. (2005). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Barcelona: Paidotribo.

### Otros recursos:

Se utiliza el programa DIAL para el análisis nutricional.

**5 DATOS DE LA PROFESORA**

Nombre y Apellidos	Amaia García Aparicio
Departamento	Ciencias de la Salud.
Titulación académica	Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Correo electrónico	agarciaap@nebrija.es
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de Profesores
Tutoría	Contactar con la profesora previa petición de hora por e-mail.
Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.	<p>Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con la Tesis "Valoración del crecimiento y evaluación de la dieta en gimnastas de artística femenina" (UPM, 2008). Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM). Maestra Especialista en Educación Física (UCM). Además, se ha formado en el Máster Universitario en Nutrición y Dietética para la Promoción de Salud (UCM); es Especialista en Actividad Física, Salud y Calidad de Vida (UAM); y Experta en Nutrición y Planificación Dietética (UCM). Cuenta con una larga trayectoria docente en Máster, Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Grado en Magisterio de Educación Primaria, Grado en Magisterio de Educación Infantil y Ciclo Formativo de Grado Superior en TAFAD, impartiendo materias relacionadas con la Actividad Física y la Salud, Nutrición Deportiva, Didáctica de la Educación Física aplicada a las diferentes etapas educativas, Gimnasia Artística Femenina, Habilidades Gimnásticas, etc... Su carrera investigadora, centrada siempre en la Actividad Física, la Alimentación y la Salud en las diferentes etapas de la vida y en concreto, en poblaciones vulnerables (jóvenes deportistas y mujeres embarazadas), comenzó con la figura de Personal Docente e Investigador en Formación en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM, 2003-2007). Ha participado en diferentes proyectos de investigación, cuenta con numerosas publicaciones (en capítulos de libros, trabajos científicos y otras publicaciones), ha asistido a numerosos congresos internacionales y ha realizado estancias en otras universidades (nacionales e internacionales).</p>