Nutrición en actividad física y deporte

Número total de créditos ECTS	6	
Tipología	Obligatoria	
Organización temporal	Curso 4; Semestre 7	
Modalidad	Presencial y Virtual	
Idioma	Castellano	
Contenidos	• Principios de la nutrición deportiva. • Requerimientos nutricionales específicos para diferentes deportes. • Estrategias de hidratación. • Alimentación y recuperación post-ejercicio. • Suplementación en el deporte. • Evaluación de planes nutricionales para deportistas.	
Resultados de aprendizaje TÍTULO	**Conocimientos y contenidos**	CC33 Conocer los principios de la nutrición aplicada a la actividad física y el deporte, incluyendo las necesidades energéticas y de nutrientes específicos para diferentes tipos de ejercicio y niveles de entrenamiento. / Know the principles of nutrition applied to physical activity and sport, including the energy and specific nutrient needs for different types of exercise and training levels.
	Habilidades y destrezas	HD12 Fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista-nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica. / Base the scientific principles that support the dietitian-nutritionist's intervention, subordinating their professional performance to scientific evidence. ORDEN CIN 730/2009
	Competencias	CP23 Planificar estrategias alimentarias y de suplementación para optimizar el rendimiento físico, la recuperación y la salud de los deportistas. / Plan dietary and supplementation strategies to optimize physical performance, recovery, and health of athletes. CP25 Crear planes de alimentación personalizados que manejen síntomas relacionados con la nutrición, mejorando así la calidad de vida. / Create personalized eating plans that manage nutrition-related symptoms, thus improving quality of life.

Resultados de aprendizaje ASIGNATURA

• Describir los principios de la nutrición deportiva y su importancia para optimizar el rendimiento físico.
• Identificar los requerimientos nutricionales específicos para diferentes deportes y modalidades de ejercicio.
• Desarrollar estrategias de hidratación, alimentación y recuperación post-ejercicio.
• Evaluar la efectividad de los planes nutricionales y ajustes según las necesidades individuales de los deportistas.

	Actividades formativas	**Horas totales**	
Modalidad Presencial	Clases Expositivas	26	
	Seminarios	2	
	Clases prácticas	10	
	Prácticas de laboratorio	20	
	Tutorías	12	
	Trabajo autónomo	76	
	Prueba de evaluación final	4	
	Total	**150**	
	Sistemas de evaluación	**MÍNIMO**	**MÁXIMO**
	Evaluación Final: prueba o examen presencial	50	50
	Resolución de problemas	10	30
	Estudio de casos - Proyectos	10	30
	Otras actividades de evaluación continua	0	10
	Total	**70**	**120**

Modalidad Virtual	**Actividades formativas**	**Horas totales**	
	Clases Expositivas Síncronas	13	
	Seminarios síncronos	2	
	Clases prácticas Síncronas	0	
	Prácticas de Laboratorio presenciales	0	
	Prácticas de Laboratorio virtuales	10	
	Actividades Dirigidas Asíncronas	30	
	Tutorías	12	
	Trabajo autónomo	78	
	Examen y Seguimiento	5	
	Total	**150**	
	Sistemas de evaluación	**MÍNIMO**	**MÁXIMO**
	Evaluación Final: prueba o examen	50	50
	Resolución de problemas	10	30
	Estudio de casos - Proyectos	10	30
	Otras actividades de evaluación continua	0	10
	Total	**70**	**120**