

Nutrición y Suplementación deportiva

Número total de créditos ECTS	6	
Tipología	Optativa	
Organización temporal	Curso 4; Semestre 7	
Modalidad	Presencial y Virtual	
Idioma	Castellano	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Principios de la nutrición deportiva. • Uso de suplementos para mejorar el rendimiento físico. • Efectos de diferentes nutrientes en el rendimiento deportivo. • Estrategias para el uso seguro y efectivo de suplementos. • Diseño de planes de alimentación y suplementación adaptados. • Evaluación de la efectividad de las intervenciones nutricionales en el rendimiento físico y la recuperación. 	
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		
<ul style="list-style-type: none"> • Describir los efectos de diferentes nutrientes y suplementos en el rendimiento deportivo. • Analizar las estrategias para el uso seguro y efectivo de suplementos en atletas. • Desarrollar estrategias de nutrición y suplementación adaptadas a las necesidades de deportistas. • Evaluar la efectividad de las intervenciones nutricionales en el rendimiento físico y la recuperación. 		

	Actividades formativas	Horas totales	
	Modalidad Presencial	Clases Expositivas	31
Seminarios		2	
Clases prácticas		20	
Prácticas de laboratorio		5	
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	5	
	Prácticas de Laboratorio presenciales	5	
	Prácticas de Laboratorio virtuales	0	
	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	