

## Guía docente / *Course Syllabus*

2019-20

### 1. Descripción de la Asignatura / *Course Description*

Asignatura <i>Course</i>	ALIMENTACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA
Códigos <i>Code</i>	201046
Facultad <i>Faculty</i>	Facultad de Ciencias Experimentales
Grados donde se imparte <i>Degrees it is part of</i>	Grado en Nutrición Humana y Dietética
Módulo al que pertenece <i>Module it belongs to</i>	Ciencias de la nutrición y la salud
Materia a la que pertenece <i>Subject it belongs to</i>	Alimentación en situaciones especiales
Departamento responsable <i>Department</i>	Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica
Curso <i>Year</i>	3º
Semestre <i>Term</i>	2º
Créditos totales <i>Total credits</i>	4.5
Carácter <i>Type of course</i>	Optativa
Idioma de impartición <i>Course language</i>	Español
Modelo de docencia <i>Teaching model</i>	B1

Clases presenciales del modelo de docencia B1 para cada estudiante: 20 horas de enseñanzas básicas (EB), 14 horas de enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) y 0 horas de actividades dirigidas (AD). Hasta un 10% de la enseñanza presencial puede sustituirse por docencia a distancia (también presencial, pero posiblemente asíncrona), de acuerdo con la programación de la Asignatura publicada antes del comienzo del curso.

*Number of classroom teaching hours of B1 teaching model for each student: 20 hours of general teaching (background), 14 hours of theory-into-practice (practical group tutoring and skill development) and 0 hours of guided academic activities. Up to 10% of face-to-face sessions can be substituted by online teaching, in accordance with the course schedule published before it begins.*

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019	
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA	1/10



**2. Responsable de la Asignatura / Course Coordinator**

Nombre <i>Name</i>	María Soledad Fernández Pachon
Departamento <i>Department</i>	Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica
Área de conocimiento <i>Field of knowledge</i>	Nutrición y Bromatología
Categoría <i>Category</i>	Profesora Titular de Universidad
Número de despacho <i>Office number</i>	22.B.04
Teléfono <i>Phone</i>	954977613
Página web <i>Webpage</i>	<a href="https://www.upo.es/profesorado/msferpac">https://www.upo.es/profesorado/msferpac</a>
Correo electrónico <i>E-mail</i>	msferpac@upo.es

**3. Ubicación en el plan formativo / Academic Context**

Breve descripción de la asignatura <i>Course description</i>	La asignatura de Alimentación en la Práctica Deportiva consiste en el aprendizaje de los aspectos nutricionales más importantes que afectan al rendimiento físico, y de las estrategias alimenticias que promueven un estado óptimo de salud, la adaptación al entrenamiento, el máximo rendimiento durante la competición y una recuperación rápida y eficaz después de cada sesión de ejercicio.
Objetivos (en términos de resultados del aprendizaje) <i>Learning objectives</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser capaz de calcular el gasto energético de un individuo deportista utilizando distinta metodología.</li> <li>2. Ser capaz de evaluar el estado nutricional de un individuo deportista e interpretar los resultados.</li> <li>3. Ser capaz de integrar desde una perspectiva global el metabolismo energético de los distintos nutrientes durante la realización de ejercicio de distinta duración e intensidad: Deportes de fuerza, resistencia y combinados.</li> <li>4. Ser capaz de desarrollar un plan de alimentación para el deportista teniendo en cuenta sus necesidades fisiológicas, su modalidad deportiva y su máximo rendimiento.</li> <li>5. Ser capaz de valorar la idoneidad de suplementos y ayudas ergogénicas a nivel individual para alcanzar el óptimo de salud y rendimiento físico.</li> <li>6. Ser capaz de consultar las principales fuentes de información en nutrición, salud y deporte.</li> </ol>
Prerrequisitos <i>Prerequisites</i>	No existe ningún requisito formal previo para cursar la Asignatura.
Recomendaciones <i>Recommendations</i>	Antes de cursar la Asignatura, sería conveniente que los estudiantes hayan superado las asignaturas de "Fisiología Humana" y "Bioquímica" de primer curso, y "Nutrición básica y ciclo vital" y "Dietética" de 2º curso.
Aportaciones al plan formativo <i>Contributions to the</i>	La presencia de la asignatura "Alimentación en la Práctica Deportiva" en el Grado de Nutrición Humana y Dietética es

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019	
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA	2/10
				

importante para el futuro profesional del Dietista-Nutricionista. Numerosos estudios de investigación han puesto en evidencia las necesidades nutricionales específicas que demanda la realización de una actividad deportiva, y la relación entre una nutrición y alimentación adecuada con el desempeño físico. Por ello, han surgido numerosas prácticas dietéticas para mejorar la eficacia física, aunque en muchas ocasiones con repercusiones negativas en la salud. De ahí la importancia del Dietista-Nutricionista para implantar una alimentación adecuada en los individuos físicamente activos, no sólo para preservar su salud, sino para potenciar su máximo rendimiento deportivo. Con la gran promoción en los últimos años de la adquisición de hábitos de vida saludables, cada vez es mayor el segmento de la población que practica ejercicio de intensidad moderada de forma regular. Por ello, la especialización del Dietista-Nutricionista hacia el área de la Nutrición Deportiva no atiende sólo a la demanda de minorías, que incluye clubs deportivos profesionales, centros de alto rendimiento y gimnasios, sino cualquier individuo físicamente activo.

Desde el punto de vista instrumental se adquirirán contenidos y competencias específicos de la profesión en la mayoría de sus ámbitos profesionales:

- En el ámbito clínico, ya que para actuar sobre la alimentación de la persona o grupos de personas deportistas (como equipos de juego), se debe conocer el proceso nutricional durante la realización de actividad física, las necesidades nutricionales que demandan las distintas modalidades deportivas y las pautas dietéticas a seguir para cubrirlas.
- El ámbito de la nutrición comunitaria y de salud pública, ya que la base de un programa nutricional para una colectividad deportista radica en las necesidades nutricionales en las distintas modalidades deportivas.
- En el ámbito de la restauración colectiva, de forma que se promueva la adecuación de los hábitos alimentarios de la población físicamente activa a sus necesidades nutricionales.
- En el ámbito docente, actuando como formadores en clubs deportivos, centros de alto rendimiento públicos o privados, gimnasios. Participando en cursos específicos de nutrición deportiva organizados por organismos públicos para colegios, institutos, universidades, u otras colectividades impartiendo conocimientos sobre alimentación, salud y ejercicio.
- En el ámbito investigador, donde sus conocimientos permitirán promover el espíritu investigador en temas relacionados con el impacto de la alimentación en la salud y en la práctica deportiva.

Además, se adquirirá la capacidad de analizar y procesar la información existente y diseñar estudios científicos sobre alimentación, nutrición, salud y actividad física.

#### 4. Competencias / Skills

Competencias básicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Basic skills of the Degree that are developed in this Course</i>	
Competencias generales de la Titulación que se desarrollan en	CG1 - Posesión y comprensión de conocimientos de su área de estudio, desde niveles básicos hasta niveles avanzados, que estén

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA 3/10



<p>la Asignatura <i>General skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>en la vanguardia del conocimiento. CG2 - Capacidad para aplicar los conocimientos a su área de trabajo, pudiendo elaborar y defender argumentos, así como, resolver problemas. CG3 - Capacidad para reunir e interpretar datos importantes que le permitan realizar juicios derivados de una reflexión sobre temas relevantes de índole social, ética o científica. CG6 - Capacidad de análisis y síntesis. CG7 - Habilidades de gestión de la información y expresión del conocimiento (habilidad para buscar y analizar información proveniente de diversas fuentes). CG8 - Saber exponer en forma escrita y oral. CG10 - Habilidades de investigación. CG11 - Capacidad crítica. CG12 - Trabajo en equipo. CG13 - Habilidades básicas en el manejo de ordenadores.</p>
<p>Competencias transversales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Transversal skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	
<p>Competencias específicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Specific competences of the Degree that are developed in the Course</i></p>	<p>CE25 - Conocer las necesidades y requerimientos nutricionales en función de las características del individuo, en las distintas etapas de la vida y situaciones fisiológicas. Biodisponibilidad de los nutrientes. CE26 - Saber valorar el estado nutricional de sujetos sanos y enfermos. Interpretar datos clínicos y bioquímicos. CE31 - El diseño, programación y seguimiento de dietas de individuos y colectividades en diversas situaciones patológicas en atención primaria y hospitalaria. La nutrición oral, enteral y parenteral. CE38 - Elaborar e interpretar una historia dietética. Interpretar una historia clínica. CE40 - Calcular y establecer pautas alimentarias saludables en individuos y colectividades: desarrollar una intervención dietética y nutricional adecuada, en personas sanas o enfermas, teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas y/o patológicas, la farmacoterapia, preferencias personales, aspectos socioeconómicos, religiosos y culturales. CE53 - Conocer y utilizar las herramientas que faciliten el trabajo del profesional a partir de las nuevas tecnologías emergentes.</p>
<p>Competencias particulares de la asignatura, no incluidas en la memoria del título <i>Specific skills of the Course, not included in the Degree's skills</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valorar y discutir la influencia de la Nutrición para el óptimo rendimiento deportivo.</li> <li>2. Conocer el papel del Dietista-Nutricionista en la nutrición deportiva.</li> <li>3. Conocer las bases fisiológicas del ejercicio.</li> <li>4. Saber evaluar el gasto energético de un individuo deportista usando distinta metodología e interpretar los resultados.</li> <li>5. Saber el grado de participación de los sustratos energéticos durante el ejercicio en función de la modalidad deportiva y el grado de entrenamiento.</li> <li>6. Saber valorar el estado nutricional en un individuo deportista seleccionando las técnicas más adecuadas e interpretar los resultados.</li> <li>7. Establecer el peso deseable de un deportista en función de su composición corporal y diseñar estrategias dietéticas de ganancia</li> </ol>

y/o pérdida de masa grasa y/o muscular según su objetivo de salud, modalidad deportiva y rendimiento físico.

8. Conocer las funciones, utilización metabólica y recomendaciones de los distintos nutrientes en la práctica deportiva.
9. Entender la importancia de la reposición hídrica en el ejercicio para la salud y el rendimiento deportivo.
10. Aplicar las recomendaciones y criterios generales para la elaboración de una dieta adecuada en un individuo deportista.
11. Ser capaz de planificar la dieta de un deportista según se encuentre en época de descanso, entrenamiento, competición o recuperación.
12. Ser capaz de elaborar la dieta de un deportista de distintas modalidades: deportes de fuerza, resistencia y combinados.
13. Ser capaz de realizar una intervención nutricional y dietética a un individuo deportista para optimizar su rendimiento según su edad, sexo, estado de salud, tipo de deporte, peso y composición corporal y gustos culinarios.
14. Conocer el fundamento de las bebidas deportivas y ser capaz de recomendar la fórmula nutritiva más adecuada en cada caso durante la actividad física.
15. Valorar de forma crítica el soporte científico de las principales ayudas ergogénicas nutricionales, y analizar su potencial aplicación en la práctica deportiva.
16. Conocer las prácticas dietéticas erróneas más extendidas en el mundo deportivo por su riesgo potencial para la salud.

#### 5. Contenidos de la Asignatura: temario / *Course Content: Topics*

<b>PARTE I</b>	<b>INTRODUCCIÓN Y BASES FISIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA</b>
TEMA 1	INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA.
1.1	Importancia de la nutrición para la salud.
1.2	Papel del ejercicio en la promoción de la salud.
1.3	Importancia de la nutrición para la práctica deportiva.
1.4	Fuentes de información nutricional.
TEMA 2	FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO.
2.1	Introducción.
2.2	El sistema muscular.
2.3	La respiración durante el ejercicio.
2.4	El sistema cardiovascular durante el ejercicio.
2.5	Respuestas renales al ejercicio.
TEMA 3	SISTEMAS DE UTILIZACIÓN DE ENERGÍA POR PARTE DEL ORGANISMO.
3.1	Energía del enlace fosfato: Combustible energético para la contracción muscular.
3.2	Vías de síntesis de ATP del músculo esquelético.
3.3	Factores que afectan a la utilización de los sistemas y sustratos energéticos.
3.4	La fatiga muscular.
<b>PARTE II</b>	<b>FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA</b>
TEMA 4	VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN EL DEPORTISTA.
4.1	Introducción.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019	
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA	5/10
				

4.2	Peso y composición corporal.
4.3	Cineantropometría.
TEMA 5	HIDRATOS DE CARBONO: NUTRICIÓN, METABOLISMO Y RECOMENDACIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
5.1	Distribución de los hidratos de carbono en el organismo.
5.2	Utilización metabólica de los hidratos de carbono en el ejercicio.
5.3	Efectos del entrenamiento y de la dieta sobre los depósitos de glucógeno.
5.4	Recomendaciones de hidratos de carbono en el ejercicio.
TEMA 6	LÍPIDOS: NUTRICIÓN, METABOLISMO Y RECOMENDACIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
6.1	Distribución de las grasas en el organismo.
6.2	Utilización metabólica de las grasas en el ejercicio.
6.3	Efectos del entrenamiento sobre el metabolismo de las grasas.
6.4	Efectos de la dieta sobre el metabolismo de las grasas.
6.5	Recomendaciones de grasas en el ejercicio.
TEMA 7	PROTEÍNAS: NUTRICIÓN, METABOLISMO Y RECOMENDACIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
7.1	Distribución de las proteínas en el organismo.
7.2	Utilización metabólica de las proteínas durante el ejercicio.
7.3	Efectos del entrenamiento y de la dieta sobre el metabolismo de las proteínas.
7.4	Recomendaciones de proteínas para los deportistas.
7.5	Suplementación proteica.
TEMA 8	MICRONUTRIENTES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
8.1	Los micronutrientes en el rendimiento deportivo: Requerimientos y aspectos ergogénicos.
8.2	Vitaminas hidrosolubles: Vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 y C.
8.3	Vitaminas liposolubles: Vitaminas A, E, D y K.
8.4	Minerales más importantes en el ejercicio: Calcio, magnesio, fósforo, hierro, zinc, cobre, selenio, boro y cromo.
TEMA 9	AGUA, ELECTROLITOS Y REGULACIÓN DE LA TEMPERATURA.
9.1	Electrolitos en el rendimiento deportivo.
9.2	Distribución de agua en el organismo y equilibrio hídrico.
9.3	Regulación de la temperatura corporal.
9.4	Efecto de la deshidratación en el rendimiento deportivo.
9.5	Hidratación en el ejercicio: Pautas antes, durante y después del ejercicio.
9.6	Bebidas deportivas: Reposición de agua, hidratos de carbono y electrolitos.
<b>PARTE III</b>	<b>ALIMENTACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA</b>
TEMA 10	MANTENIMIENTO DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL ADECUADA EN EL DEPORTISTA: AUMENTO DE MÚSCULO Y/O PÉRDIDA DE GRASA.
10.1	Dietas para lograr la composición corporal adecuada.
10.2	Pautas dietéticas para el aumento de peso (masa muscular).
10.3	Pautas dietéticas para la pérdida de peso (tejido adiposo).
TEMA 11	RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL DISEÑO DE UNA DIETA ADECUADA PARA EL DEPORTISTA.
11.1	Objetivos de la dieta del deportista.
11.2	Recomendaciones generales para el diseño de una dieta adecuada para el deportista.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019	
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA	6/10
				

11.3	Criterios de una dieta adecuada para la práctica deportiva.
TEMA 12	PLANIFICACIÓN DE LA DIETA DEL DEPORTISTA EN LA ÉPOCA DE DESCANSO, ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN.
12.1	Concepto de periodización nutricional.
12.2	Períodos de actividad deportiva.
12.3	Dieta en el periodo de descanso o mantenimiento.
12.4	Dieta en la época de entrenamiento o preparación.
12.5	Dieta en el día de la competición.
TEMA 13	RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LAS DISTINTAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS: DEPORTES DE FUERZA, RESISTENCIA Y COMBINADOS.
13.1	Recomendaciones dietéticas en deportes de fuerza.
13.2	Recomendaciones dietéticas en deportes de resistencia.
13.3	Recomendaciones dietéticas en deportes combinados y deportes de equipo.

## 6. Metodología y recursos / *Methodology and Resources*

Metodología general <i>Methodology</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación práctica.</li> <li>- Realización de práctica de laboratorio en equipo: Manejo de material de cineantropometría con deportistas voluntarios.</li> <li>- Realización de casos prácticos en el aula de informática mediante el software de gestión de dietas “Diet Creator”.</li> <li>- Capacidad de análisis y síntesis de artículos científicos.</li> <li>- Presentación oral de aspectos actuales de Nutrición Deportiva.</li> <li>- Asistencia a seminarios de profesionales del ámbito de la Nutrición Deportiva.</li> </ul>
Enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación en aula, en clases participativas, de conceptos y procedimientos asociados al contenido teórico.</li> <li>- Realización de actividades para desarrollar en las clases presenciales y en las horas de estudio personal del alumno.</li> </ul>
Enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de práctica de laboratorio en equipo: Manejo de material de cineantropometría con deportistas voluntarios.</li> <li>- Realización de casos prácticos en el aula de informática mediante el software de gestión de dietas “EasyDiet”.</li> <li>- Capacidad de análisis y síntesis de artículos científicos.</li> <li>- Presentación oral de aspectos actuales de Nutrición Deportiva.</li> <li>- Asistencia a seminarios de profesionales del ámbito de la Nutrición Deportiva.</li> </ul>
Actividades académicas dirigidas (AD) <i>Guided academic activities</i>	No tiene.

## 7. Criterios generales de evaluación / *Assessment*

Primera convocatoria ordinaria (convocatoria de curso) <i>First session</i>	<p>El 35% de la calificación procede de la evaluación continua. El 65% de la calificación procede del examen o prueba final. El alumno se evaluará teniendo en cuenta todas las actividades formativas realizadas durante el periodo de impartición de la asignatura. Se realizan dos pruebas escritas presenciales el día y la hora indicados en la Convocatoria Oficial de Exámenes, una prueba evaluará todo el contenido teórico de la asignatura, y la otra todo el</p>
---	--

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA 7/10



	<p>contenido práctico. La prueba teórica consistirá en preguntas tipo test, cuestiones cortas de desarrollo y ejercicios. La prueba práctica consistirá en la resolución de un caso práctico.</p>
<p>Segunda convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación) <i>Second session (to re-sit the exam)</i></p>	<p>Debido al elevado grado de experimentalidad de la Asignatura, la Segunda Convocatoria se evalúa del mismo modo que la primera. El estudiante podrá evaluarse solo de la parte suspensa en la Primera Convocatoria, reservándose las calificaciones de las actividades que el estudiante haya aprobado durante el curso. La prueba o pruebas de evaluación correspondientes a la Convocatoria de Recuperación tendrán el mismo valor porcentual que en la Convocatoria de Curso, de modo que la calificación final de la asignatura será el resultado de las calificaciones obtenidas en las pruebas aprobadas en ambas Convocatorias.</p>
<p>Convocatoria extraordinaria de noviembre <i>Extraordinary November session</i></p>	<p>Se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad.</p> <p>Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, mediante el sistema de prueba única.</p> <p>El examen consta de dos partes:</p> <p>Una parte teórica, que consistirá en preguntas tipo test, cuestiones cortas de desarrollo y ejercicios.</p> <p>Una parte práctica, que consistirá en la resolución de un caso práctico.</p>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching assessment criteria</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición y dominio de los conocimientos teóricos.</li> <li>- Realización de las actividades:</li> <li>- Entrega de la actividad.</li> <li>- Presentación de la actividad.</li> <li>- Adecuación e interpretación de los resultados.</li> </ul> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluaciones escritas de bloques teóricos. Se realizan tres exámenes parciales de forma presencial (en horario de clase) al final de cada Bloque Teórico. La prueba consistirá en 10-20 preguntas tipo test. La realización de estos parciales no es imprescindible para aprobar la asignatura.</li> <li>- Actividades de clase. Se propondrán durante las clases presenciales la realización de diversas actividades que complementen el aprendizaje de algunos temas. Las actividades resueltas por los alumnos se entregarán al profesor en horario de clase o a través de tutorías. La realización de estas actividades no es imprescindible para aprobar la asignatura.</li> </ul> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición y dominio de los conocimientos teóricos.</li> </ul> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen teórico final. Se realiza un examen de todo el contenido teórico de la asignatura de forma presencial. La prueba consistirá en preguntas tipo test, cuestiones cortas de desarrollo y ejercicios.</li> </ul> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición y dominio de los conocimientos teóricos.</li> </ul> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen teórico final. Se realiza un examen de todo el contenido teórico de la asignatura de forma presencial. La prueba consistirá en preguntas tipo test, cuestiones cortas de desarrollo y ejercicios.</li> </ul>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas prácticas y de</p>	<p>Durante la evaluación continua: Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición y dominio de los conocimientos prácticos.</li> </ul>

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <a href="https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/">https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/</a> . Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.			
FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA 8/10
			

<p>desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice assessment criteria</i></p>	<p>- Realización de las sesiones prácticas: - Manipulación del material de prácticas. - Presentación de los cuadernos de actividades. - Adecuación e interpretación de los resultados. Instrumentos: - Asistencia a las sesiones prácticas. La asistencia a las sesiones prácticas es imprescindible para aprobar la asignatura. - Cuaderno de actividades. El alumno debe entregar después de cada sesión práctica o durante la misma las actividades pertinentes (informe de valoración del estado nutricional, diseño de dietas, valoraciones dietéticas, recomendaciones dietéticas, informes de artículos científicos, etc.). La entrega de las actividades en el plazo determinado es imprescindible para aprobar la asignatura. Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Criterios: - Adquisición y dominio de los conocimientos prácticos. Instrumentos: - Examen práctico final. Se realiza un examen de todo el contenido práctico de la asignatura de forma presencial. La prueba consistirá en la resolución de un caso práctico. Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Criterios: - Adquisición y dominio de los conocimientos prácticos. Instrumentos: - Examen práctico final. Se realiza un examen de todo el contenido práctico de la asignatura de forma presencial. La prueba consistirá en la resolución de un caso práctico.</p>
<p>Criterios de evaluación de las actividades académicas dirigidas (AD) <i>Criteria of assessment of guided academic activities</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: No tiene. Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): No tiene. Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): No tiene.</p>
<p>Puntuaciones mínimas necesarias para aprobar la Asignatura <i>Minimum passing grade</i></p>	<p>1ª convocatoria: Para la superación de la asignatura se exige aprobar de forma independiente el cuaderno de actividades prácticas (calificación mínima de 5), el examen práctico final (calificación mínima de 5) y el examen teórico final (calificación mínima de 5), y obtener un mínimo de 5 puntos en la ponderación final. 2ª convocatoria: Para la superación de la asignatura se exige aprobar de forma independiente el cuaderno de actividades prácticas (calificación mínima de 5), el examen práctico final (calificación mínima de 5) y el examen teórico final (calificación mínima de 5), y obtener un mínimo de 5 puntos en la ponderación final.</p>
<p>Material permitido <i>Materials allowed</i></p>	<p>En los exámenes sólo se permite el uso de la calculadora. No se permite el uso de móvil.</p>
<p>Identificación en los exámenes <i>Identification during exams</i></p>	<p>En cualquier momento de la realización de una prueba de evaluación los profesores podrán requerir la acreditación de la identidad de cualquier estudiante, mediante la exhibición de su carnet de estudiante, documento nacional de identidad, pasaporte u otro documento válido a juicio del examinador. Si no lo hiciese, el estudiante podrá continuar la prueba, que será calificada solo si la documentación es presentada en el plazo que el examinador establezca.</p>
<p>Observaciones adicionales <i>Additional remarks</i></p>	<p>No hay.</p>

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <a href="https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/">https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/</a> . Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.			
FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA 9/10
			

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud graves o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

*Students enrolled in a mobility program or a program for high-level athletes, as well as students affected by work or serious health problems or reasons of force majeure duly accredited, will have the right to be evaluated during the first session through a single test evaluation system. To do this, they must report changes in their circumstances to the program coordinator before the end of the teaching period.*

## 8. Bibliografía / Bibliography

Libro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M.H. Williams. (2015) “Nutrición para la salud, condición física y deporte.”, <i>Editorial Paidotribo</i>.</li> <li>• A. Urdampilleta, J. Giménez, E. Roche. (2015) “Bases biológicas para el asesoramiento nutricional y deportivo personalizado.”, <i>Editorial Limencop</i>.</li> <li>• A. Urdampilleta, J. Giménez, E. Roche. (2015) “Planificación nutricional y deportiva personalizada.”, <i>Editorial Limencop</i>.</li> <li>• L. Burke. (2014) “Nutrición en el deporte: Un enfoque práctico”, <i>Edición Médica Panamericana</i>.</li> <li>• R. Domínguez Herrera, F. Mata Ordoñez, A.J. Sánchez Oliver. (2017) “Nutrición deportiva aplicada: Guía para optimizar el rendimiento”, <i>Editorial ICB Editores</i>.</li> </ul>
-------	--

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	22/07/2019
ID. FIRMA	firma.upo.es	ugJFK1kruNi5ecPJrSoWADJLYdAU3n8j	PÁGINA 10/10
			