Guía Docente
Curso Académico 2024/25

Datos Generales

Asignatura: NUTRICIÓN Y AYUDAS ERGOGÉNICAS
Titulación: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Carácter: OB
Créditos ECTS: 6 ECTS
Curso: 3º
Distribución temporal: semestre, año, etc.: 1ER SEMESTRE
Idioma de impartición: CASTELLANO
Equipo docente: Dr. Rubén Jiménez Alfageme ruben.jimenez@euneiz.com

Presentación de la asignatura:

La asignatura Nutrición y Ayudas Ergogénicas se centra en el estudio de la alimentación y la suplementación para optimizar el rendimiento deportivo, desde una perspectiva tanto nutricional como fisiológica. Los estudiantes adquirirán conocimientos sobre los principios de la nutrición deportiva, la planificación de dietas equilibradas y específicas para diferentes tipos de actividad física, y el uso de ayudas ergogénicas como suplementos nutricionales y sustancias que mejoran el rendimiento. Además, se explorarán aspectos relacionados con la fisiología del ejercicio, evaluando cómo los nutrientes y suplementos afectan los sistemas energéticos, la recuperación muscular, y el metabolismo. También se abordarán la seguridad y eficacia de los suplementos, y las normativas y éticas en el uso de ayudas ergogénicas.

Datos Específicos

Resultados del proceso de formación y aprendizaje (RFA)

Conocimientos y Contenidos (C)	C13	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de la actividad física inadecuada.
Competencias (CO)	CO3	Aplicar el método de investigación científica para la mejora y actualización de la práctica profesional del graduado/a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
	CO7	Reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética, especialmente dentro de las actividades físicas y deportivas
	CO8	Planificar y evaluar los programas de la actividad física y del deporte en la enseñanza, entrenamiento, salud, gestión, recreación y readaptación físico-deportiva.
Habilidades y	HA	Aplicar los principios de razonamiento moral y de toma de

Destrezas (H)		decisiones para resolver problemas de tipo ético, jurídico, legal, deontológico y de justicia social, que mejoren en el ejercicio profesional.
	HB	Favorecer las buenas prácticas deportivas entre la población.
	HD	Reconocer los límites de la profesión del graduado/a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y sus competencias, identificando cuando es necesaria la derivación a otro profesional.
	HG	Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación para resolver problemas complejos en el ámbito de estudio de la actividad física y el deporte, y demostrar su eficacia mediante la elaboración y defensa de argumentos.
	HH	Respetar los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres; la promoción de los Derechos Humanos, los principios de accesibilidad universal y diseño para todos; los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

Contenido de la Asignatura*

- Fundamentos de la nutrición deportiva.
- Métodos de valoración de la composición corporal y las diferentes necesidades individuales.
- Dietas para la salud.
- Dietas aplicadas al deporte.

*(*El contenido desarrollado está disponible en la Programación Docente de la asignatura publicada en el Campus Virtual de la Universidad)*

Metodologías Docentes y Actividades Formativas

Metodologías docentes utilizadas en esta asignatura son:

MD1	Método expositivo
MD2	Estudios de caso
MD3	Aprendizaje basado en problemas
MD4	Aprendizaje basado en proyectos
MD5	Aprendizaje cooperativo

MD6	Tutorías
MD7	Metodología participativa en el manejo de instrumentos de laboratorio

Actividades formativas utilizadas en esta asignatura son:

Actividades formativas	Horas previstas	% presencialidad
AF1: Clase teórica	25	100
AF2: Clase práctica	22	100
AF3: Realización de trabajos (individuales y/o grupales)	28	20
AF4: Tutoría individual	2	50
AF11: Tutoría grupal	1	50
AF5: Estudio independiente y trabajo autónomo del estudiante	65	0
AF6: Pruebas de evaluación	2	100
AF9: Prácticas en laboratorios de Ciencias del Deporte	5	100
Total	**150**	

Evaluación: Sistemas y Criterios de Evaluación

Sistemas de evaluación utilizados en esta asignatura son:

Denominación	Pond. mín.	Pond. Máx
SE1: Evaluación de la asistencia y participación del estudiante	5	15
SE2: Evaluación de trabajos	0	45
SE3: Pruebas de evaluación y/o exámenes	0	45
SE6: Prueba práctica de adquisición de competencias de registro de datos en laboratorio	15	30

El estudiantado posee dos modalidades de evaluación para superar la asignatura:

- Evaluación continua con 2 convocatorias/año: ordinaria y extraordinaria.
- Evaluación única con dos convocatorias/año.
- En la Universidad EUNEIZ la evaluación continua (media ponderada de las diferentes actividades evaluables de la asignatura definidas por el profesorado) es la evaluación primordial; pero EUNEIZ permite al estudiante acogerse a la evaluación única (examen único).
- No se permite el cambio de modalidad de evaluación (de continua a única) escogido por el estudiante a lo largo del curso.
- El estudiante que desee acogerse a la modalidad de evaluación única deberá solicitarlo por escrito formal que lo **justifique** dirigido al profesorado responsable de la asignatura y a la Coordinación del título en las dos primeras semanas del inicio del curso.
- Si el estudiante no asiste un 80% a las clases presenciales no podrá presentarse a la convocatoria ordinaria y pasará automáticamente a convocatoria extraordinaria.

- Las faltas de asistencia deben justificarse al profesor responsable de la asignatura con un plazo máximo de 1 semana. El justificante oficial deberá ser presentado al profesor responsable mediante un correo electrónico.
- De manera excepcional, el docente responsable de la asignatura podrá valorar con otros criterios adicionales como la participación, la actitud, el grado de desempeño y aprovechamiento del estudiante, etc. la posibilidad de permitir que el estudiante continué en la convocatoria ordinaria, siempre que su asistencia mínima se encuentre por encima del 70%.
- El estudiante irá a la evaluación extraordinaria ÚNICAMENTE con las partes suspendidas.
- El sistema de calificación de la asignatura sigue lo establecido en el RD 1125/2003 y los resultados obtenidos se calificarán siguiendo la escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal.
    - 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. Su número no podrá exceder del cinco por ciento 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 se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor»

- Será considerado no presentado (NP) el estudiante matriculado que no realice ninguna actividad evaluativa.
- Toda actividad evaluativa escrita (trabajos, exámenes...) considerará las faltas orto tipográficas en la calificación final.

- El plagio está prohibido tanto en los trabajos como en los exámenes, en caso de detectarse la calificación será suspenso. Además, los trabajos entregados a través del campus virtual serán objeto de análisis por la herramienta Turnitin:
  - Los informes con un índice de similitud entre el 20% y el 30% serán revisados por el profesor para analizar las posibles fuentes de plagio y evaluar si están justificadas.
  - Cualquier trabajo con un índice de similitud superior al 30%, una vez realizado el análisis del docente, no será evaluado.

Bibliografía y otros Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Básica

- Sport Nutrition 4th Edition. Asker Jeukendrup & Michael Gleeson. Ed. Human Kinetics. 2024. Yo tengo la 3ª edición mío en Castellano, para meterlo en referencias si quieres.
- Nutrición Deportiva: De la Fisiología a la Práctica. M. González-Gross. Editorial Médica Panamericana. 2020.
- Nutrición Deportiva Aplicada: Guía para Optimizar el Rendimiento. Raúl Domínguez, Fernando Mata Ordóñez, Antonio J. Sánchez Oliver. ICB Editores. 2017.

Bibliografía Complementaria

- Nutrición deportiva 3ª edición. Asker Jeukendrup & Michael Gleeson. Ed. Human Kinetics.
- MacMillan, N. (2006). Nutrición deportiva. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

Otros Recursos de Aprendizaje Recomendados

- https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-nutricionpara-el-entrenamiento-competicion-S0716864012703085