

## NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

### Datos generales

- **Descripción:** La asignatura propone al alumnado el estudio de la nutrición humana y la alimentación equilibrada relacionada con la actividad física. Por esta razón, se hace un análisis en profundidad de los diferentes nutrientes y su aportación a la dieta de las personas que realizan actividad física para el influir positivamente en su recuperación y la salud.
- **Créditos ECTS:** 3 OPTATIVA
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Competencia Básica (10%)
- **Duración:** Semestral
- **Profesora:** [PILAR MAURI MAURI](#)

### Competencias

#### Competencias Específicas:

A2-Explicar los cambios fisiológicos y estructurales que se pueden producir como consecuencia de la aplicación de la fisioterapia.

A3-Discutir los factores que influyen sobre el crecimiento y desarrollo humanos a lo largo de toda la vida.

#### Competencias transversales:

B1-Aprender a aprender.

B3-Aplicar pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrando dotes de innovación y motivación por la calidad.

B4-Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B5-Trabajar en equipo de forma colaborativa y responsabilidad compartida en un equipo de carácter interdisciplinar mostrando habilidades en las relaciones interpersonales.

B9-Trabajo en un contexto internacional y reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad.

#### Competencias nucleares:

C1- Dominar en un nivel intermedio una lengua extranjera, preferentemente el inglés.

C2- Utilizar de forma avanzada las tecnologías de la información y la comunicación

C4- Expresarse correctamente de forma oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV.

### Resultados de aprendizaje

1. Saber difundir hábitos saludables mediante una correcta alimentación y nutrición.
2. Adquirir un vocabulario específico sobre la materia.
3. Dominar los principios de la nutrición y saber aplicarlos a dietas para deportistas y dietas para la salud.
4. Saber contribuir profesionalmente al mantenimiento y mejora de la Salud, del bienestar y de la calidad de vida de las personas.

5. Ser capaz de obtener, utilizar e interpretar la información científica a partir de las fuentes bibliográficas.
6. Evaluar críticamente la información y sus fuentes y la incorpora a la propia base de conocimientos ya su sistema de valores.

## Contenidos

1. Los nutrientes: macronutrientes y micronutrientes.
2. Los grupos de alimentos.
3. La rueda de la alimentación equilibrada. La dieta Mediterránea.
4. Importancia del equilibrio energético.
5. El rol de los diferentes nutrientes en la recuperación del deportista.

## Actividades

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Horas con profesor</b>	<b>Horas sin profesor</b>	<b>Total</b>
Clases magistrales	17	15	32
Presentación oral alumnos	10	10	20
Trabajo individual	0	10	10
Prueba de evaluación	3	10	13
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>75</b>

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

La asistencia a clase no es obligatoria.

## Evaluación y calificación

### Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
A1 Presentación oral	B6 C3 C4	Los alumnos tendrán que realizar un trabajo de investigación en grupo y hacer una presentación oral delante de los otros compañeros	10
A2 Trabajo teórico – práctico.	A2 A4 C3 C4 B5	Elaboración de un menú saludable.	30
A2 Examen escrito	A3 A2 B4 B5 C1 C2	Examen de contenidos teóricos tipo test con cuatro posibilidades de respuesta que evalúa los contenidos desarrollados en las clases teórico-prácticas. Sólo una respuesta es verdadera y cada error resta 0.33. Las preguntas en blanco ni suman ni restan.	60

## Calificación

### EVALUACIÓN CONTINUA

(A.1 + A.2 + A.3): Hay que aprobar cada una de las partes (nota igual o mayor a 5 sobre 10) para poder hacer media y así aprobar la asignatura. Si el alumnado suspende alguna parte de la evaluación continua puede presentar sólo de esta parte en la evaluación final. La nota que se obtenga del trabajo escrito será igual para todo el grupo, y la nota obtenida en la presentación oral será individual. Si se suspende el apartado de presentación oral, el alumno deberá recuperar la presentación completa del trabajo y no sólo de su parte proporcional del trabajo.

- Presentación oral (10%)
- Trabajo teórico práctico (30%)
- Examen escrito (60%)

### EVALUACIÓN FINAL

-El Estudiante que no haya aprobado alguna de las partes de la asignatura es necesario que se presente en la evaluación final de la parte suspendida, o en el caso de todo. Hay que aprobar cada parte por separado.

-El Estudiante que NO quiera hacer la evaluación continua, tiene la posibilidad de realizar un único examen final (con las mismas características que el de evaluación continua), el cual representará el 100% de la nota. El hecho de no presentar las actividades de evaluación en la fecha pactada indicará que el alumno elige realizar la evaluación final. Será imprescindible obtener una calificación final mínima de 5 sobre 10 para aprobar la asignatura.

### Criterios específicos de la nota No Presentado:

Se considerará un alumno no presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

## Bibliografía

- Burke S. (2009). Nutrición en el deporte. Aspectos prácticos. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Heyward VH. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription. USA: Human Kinetics (9th Edition).

- Barbany JR. (2002). Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona: Martínez Roca.
- Gil A. (2010). Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición (2a Ed). Panamericana.
- Arasa Gil M (2005). Manual de nutrición Deportiva. Paidotribo.

### Asignaturas recomendadas

---

- Anatomía I
- Anatomía II
- Fisiología I
- Fisiología II