

Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un **reparto del trabajo de la asignatura** a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (6 puntos)
Semana 1	<p>Tema 1. Introducción. Actividad física, alimentación y salud</p> <p>1.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>1.2. Referentes históricos de la nutrición deportiva</p> <p>1.3. Competencias del dietista-nutricionista en la actividad física y el deporte: su integración en el equipo deportivo y beneficios que aporta</p> <p>1.4. Bases fisiológicas del ejercicio físico</p> <p>1.5. Actividad física, alimentación y salud</p> <p>1.6. Referencias bibliográficas</p> <p>Tema 2. Bioenergética</p> <p>2.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>2.2. Sistemas energéticos: introducción</p> <p>2.3. Vías metabólicas de obtención de energía: metabolismo anaeróbico aláctico (sistema ATP-PCr). Metabolismo anaeróbico láctico (sistema glucolítico anaeróbico). Metabolismo aeróbico (sistema oxidativo)</p> <p>2.4. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga</p> <p>2.5. Necesidades energéticas en la actividad deportiva</p> <p>2.6. Necesidades de macro y micronutrientes en los deportistas</p> <p>2.7. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 1 (0,05 puntos)</p> <p>Test Tema 2 (0,05 puntos)</p>
Semana 2	<p>Tema 3. Aspectos de interés en el metabolismo de los macronutrientes</p> <p>3.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>3.2. Hidratos de carbono para el ejercicio. Índice glucémico</p> <p>3.3. Papel de las grasas en la actividad física</p> <p>3.4. Referencias bibliográficas</p> <p>Tema 4. Hidratación en el deporte</p> <p>4.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>4.2. Introducción. La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física. La deshidratación como detonante de la hipertermia</p> <p>4.3. Balance hídrico: ingesta y pérdida de agua. Evaluación de la necesidad de líquidos</p> <p>4.4. Bebidas para deportistas</p> <p>4.5. Reposición hidroelectrolítica del deportista</p> <p>4.6. Recomendaciones generales</p> <p>4.7. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 3 (0,05 puntos)</p> <p>Test Tema 4 (0,05 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (6 puntos)
Semana 3	<p>Tema 5. Ergonutrición</p> <p>5.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>5.2. Introducción. Ayudas ergogénicas nutricionales y farmacológicas</p> <p>5.3. Sustancias que favorecen la obtención de energía</p> <p>5.4. Agentes alcalinizantes (amortiguadores del pH)</p> <p>5.5. Probióticos</p> <p>5.6. Estimulantes</p> <p>5.7. Proteínas y aminoácidos</p> <p>5.8. Vitaminas y minerales</p> <p>5.9. Sustancias antioxidantes</p> <p>5.10. Planificación de la suplementación ergonutricional durante el entrenamiento. La competición</p> <p>5.11. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 5 (0,05 puntos)</p>
Semana 4	<p>Tema 6. Consideraciones dietético-nutricionales en situaciones climatológicas específicas</p> <p>6.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>6.2. Introducción. Respuesta fisiológica y mecanismos de compensación en situaciones de estrés térmico</p> <p>6.3. Actividades deportivas realizadas en condiciones climatológicas especiales. Consideraciones fisiológicas en situaciones de frío, hipoxia o calor intenso</p> <p>6.4. Nutrición, hidratación y rendimiento en condiciones climáticas extremas</p> <p>6.5. Referencias bibliográficas</p>	<p>Talleres virtuales (2 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (6 puntos)
Semana 5	<p>Tema 7. Valoración del estado nutricional del deportista</p> <p>7.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>7.2. Determinación de la ingesta dietético-nutricional</p> <p>7.3. Métodos de valoración de la ingesta dietética en el deporte</p> <p>7.4. Determinación de la estructura y composición corporal del deportista. Antropometría. Índices antropométricos utilizados</p> <p>7.5. Valoración de la estructura y composición corporal. Método antropométrico. Áreas transversales y regionalización. Impedancia bioeléctrica (BIA)</p> <p>7.6. Referencias bibliográficas</p> <p>Tema 8. Valoración del estado fisiológico y de aspectos conductuales</p> <p>8.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>8.2. Introducción. Parámetros hematológicos y bioquímicos</p> <p>8.3. Estudio hormonal</p> <p>8.4. Aspectos psicológicos y conductuales en deportistas relacionados con problemas de alimentación. Control de peso</p> <p>8.5. Trastornos de la alimentación y actividad físico-deportiva. Estudio de riesgos</p> <p>8.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 7 (0,05 puntos)</p> <p>Test Tema 8 (0,05 puntos)</p> <p>Trabajo: Prevención de los trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento (1 punto)</p>
Semana 6	<p>Tema 9. Adaptación dietética según la planificación competitiva</p> <p>9.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>9.2. Introducción</p> <p>9.3. Planificación de la temporada deportiva</p> <p>9.4. Planificación dietética</p> <p>9.5. Indicadores de rendimiento relacionados con la planificación dietética y deportiva</p> <p>9.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 9 (0,05 puntos)</p>
Semana 7	<p>Tema 10. Aspectos dietético-nutricionales en deportes por peso</p> <p>10.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>10.2. Aspectos fisiológicos básicos</p> <p>10.3. Categorización de deportes con control de peso</p> <p>10.4. Riesgos nutricionales</p> <p>10.5. Planificación dietética</p> <p>10.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 10 (0,05 puntos)</p> <p>Foro de debate: ¿Qué piensan los deportistas sobre la alimentación? ¿Qué saben de verdad? ¿Les puede afectar en su rendimiento? (0,2 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (6 puntos)
Semana 8	<p>Tema 11. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de resistencia</p> <p>11.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>11.2. Introducción. Aspectos fisiológicos básicos</p> <p>11.3. La alimentación ideal del deportista de resistencia. Necesidades energéticas y de nutrientes</p> <p>11.4. Planificación dietética. El momento adecuado para la ingesta de alimentos: antes, durante y después de la actividad</p> <p>11.5. La suplementación nutricional</p> <p>11.6. Problemas gastrointestinales en los deportistas de resistencia</p> <p>11.7. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 11 (0,05 puntos)</p>
Semana 9	<p>Tema 12. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de velocidad y potencia</p> <p>12.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>12.2. Aspectos fisiológicos básicos</p> <p>12.3. Modalidades deportivas de velocidad y potencia</p> <p>12.4. Riesgos nutricionales</p> <p>12.5. Planificación dietética</p> <p>12.6. Suplementación nutricional</p> <p>12.7. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 12 (0,05 puntos)</p> <p>Trabajo: Diseño de dietas para competiciones (1 punto)</p>
Semana 10	<p>Tema 13. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de equipo</p> <p>13.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>13.2. Aspectos fisiológicos básicos</p> <p>13.3. Tipos de deportes interválicos y de equipo</p> <p>13.4. Riesgos nutricionales</p> <p>13.5. Planificación dietética</p> <p>13.6. Suplementación nutricional</p> <p>13.7. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 13 (0,05 puntos)</p>
Semana 11	<p>Tema 14. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de fuerza</p> <p>14.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>14.2. Aspectos fisiológicos básicos</p> <p>14.3. Tipos de deportes de fuerza</p> <p>14.4. Riesgos nutricionales</p> <p>14.5. Planificación dietética</p> <p>14.6. Suplementación nutricional</p> <p>14.7. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 14 (0,05 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (6 puntos)
Semana 12	<p>Tema 15. Aspectos prácticos relacionados con la educación nutricional</p> <p>15.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>15.2. Educación alimentaria deportiva individual y colectiva</p> <p>15.3. Mitos y errores en la alimentación deportiva</p> <p>15.4. Consideraciones prácticas de aplicación en la preparación de alimentos para deportistas</p> <p>15.5. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 15 (0,05 puntos)</p>
Semana 13	<p>Tema 16. Avances en nutrición deportiva. Nutrigenética y deporte</p> <p>16.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>16.2. Introducción. Nutrigenómica y Nutrigenética. Interacción Nutrición y Genética</p> <p>16.3. Concepto de nutrición personalizada. La necesidad de una nutrición personalizada</p> <p>16.4. La Nutrigenómica aplicada a la nutrición deportiva. Test nutrigenéticos</p> <p>16.5. Mecanismos moleculares del rendimiento deportivo</p> <p>16.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test Tema 16 (0,05 puntos)</p>
Semana 14	Semana de repaso	
Semana 15	Semana de exámenes (sedes fuera de Madrid)	
Semana 16	Semana de exámenes (sedes en Madrid)	

NOTA

Los alumnos elegirán la semana en la que examinarse.

Esta **Programación semanal** puede ser modificada si el profesor lo considera oportuno para el enriquecimiento de la asignatura.