

## 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 + trabajo final (5 puntos) (10 puntos)
Semana 1	<p><b>Tema 1. Conceptos: alimentación y nutrición. Hábitos alimentarios</b></p> <p>1.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>1.2. Conceptos: alimentación y nutrición</p> <p>1.3. Los hábitos alimentarios: origen y cambio</p> <p>1.4. Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud</p> <p>1.5. Factores que influyen en los actos alimentarios de la población</p> <p>1.6. La dieta equilibrada, base de la salud humana</p> <p>1.7. Formas alternativas de alimentación y su relación con el deporte</p> <p>1.8. Mitos alimentarios y deporte</p> <p>1.9. Requerimientos nutricionales del deportista</p> <p>1.10. Referencias bibliográficas</p>	<p>Asistencia a 4 sesiones presenciales virtuales a elegir a lo largo del cuatrimestre (0,1 puntos cada una)</p> <p>Test tema 1 (0,2 puntos)</p>
Semana 2	<p><b>Tema 2. Nutrientes y alimentos: su influencia en el deporte</b></p> <p>2.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>2.2. Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas</p> <p>2.3. Micronutrientes: vitaminas, minerales, agua</p> <p>2.4. La importancia de la fibra alimentaria para la salud y el deporte</p> <p>2.5. Alimentos: función y clasificación. Grupos de alimentos</p> <p>2.6. Tablas de composición de los alimentos</p> <p>2.7. Referencias bibliográficas</p>	<p>Trabajo: estudio comparativo del contenido en nutrientes alimentarios (0,7 puntos)</p> <p>Test tema 2 (0,2 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES + trabajo final (5 puntos) (10 puntos)
Semana 3	<b>Tema 3. Bioenergética</b> 3.1. ¿Cómo estudiar este tema? 3.2. Transformaciones energéticas celulares 3.3. Sistema ATP-PC 3.4. Sistema glucolítico 3.5. Sistema oxidativo 3.6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio 3.7. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza 3.8. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga 3.9. Nutrición y fuerza 3.10. Referencias bibliográficas	Test tema 3 (0,2 puntos)
	<b>Tema 4. Fisiología en el deporte y la nutrición</b> 4.1. ¿Cómo estudiar este tema? 4.2. Nutrición y patologías cardiovasculares 4.3. Síndrome metabólico 4.4. Obesidad y sobrepeso 4.5. Nutrición y alteraciones metabólicas: diabetes mellitus tipo 1 y 2 4.6. Patologías del aparato locomotor 4.7. Nutrición y enfermedades en la conducta alimentaria 4.8. Nutrición y patologías renales 4.9. Aspectos nutricionales de la mujer deportista relacionados con la salud	Test tema 4 (0,2 puntos)

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES + trabajo final (5 puntos) (10 puntos)
Semana 4	<p><b>Tema 5. Nutrición para el entrenamiento y la competición</b></p> <p>5.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>5.2. Hábitos dietéticos en los deportistas</p> <p>5.3. Tendencias nutricionales de los deportistas</p> <p>5.4. Recomendaciones dietéticas</p> <p>5.5. Dieta antes de la competición</p> <p>5.6. Dieta durante la competición</p> <p>5.7. Dieta después de la competición</p> <p><b>Tema 6. Ayudas ergogénicas en el deporte</b></p> <p>6.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>6.2. Concepto. Ayudas ergogénicas nutricionales</p> <p>6.3. Nutracéuticos: definición e integración con la dieta funcional</p> <p>6.4. Descripción y clasificación de los suplementos naturales</p> <p>6.5. Descripción, uso y aplicaciones de los suplementos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo</p> <p>6.6. Utilización de los hidratos de carbono para mejorar la salud y el rendimiento</p> <p>6.7. Bebidas deportivas</p> <p>6.8. Sustancias estimulantes, tampones, ayudas ergogénicas para situaciones especiales (calor, humedad, altura)</p> <p>6.9. Alcohol y estrés oxidativo</p> <p>6.10. Antioxidantes y ejercicio físico</p> <p>6.11. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test tema 5 (0,2 puntos)</p> <p>Trabajo: ayudas ergogénicas y deporte (0,7 puntos)</p> <p>Test tema 6 (0,2 puntos)</p>
Semana 5	<p><b>Tema 7. Hidratación</b></p> <p>7.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>7.2. Balance hídrico: ingesta y pérdida de agua</p> <p>7.3. La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física. La deshidratación como detonante de la hipertermia</p> <p>7.4. Requerimientos durante la práctica deportiva. Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas</p> <p>7.5. Nutrición, hidratación y rendimiento en condiciones climáticas extremas</p> <p>7.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Trabajo: crear un planeamiento dietético en climas extremos (0,6 puntos)</p> <p>Test tema 7 (0,2 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES + trabajo final (5 puntos) (10 puntos)
Semana 6	<p><b>Tema 8. Nutrición deportiva en función de la actividad practicada I</b></p> <p>8.1. ¿Cómo estudiar este tema? 8.2. Ciclismo de carretera y triatlón 8.3. Carrera de media y larga distancia 8.4. Natación y remo</p>	Test tema 8 (0,2 puntos)
Semana 7	<p><b>Tema 9. Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada II</b></p> <p>9.1. ¿Cómo estudiar este tema? 9.2. Deportes de equipo de campo 9.3. Deportes de equipo en pista (interior o exterior) 9.4. Deportes de raqueta</p>	Test tema 9 (0,2 puntos)
Semana 8	<p><b>Tema 10. Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada III</b></p> <p>10.1. ¿Cómo estudiar este tema? 10.2. Deportes de fuerza y potencia 10.3. Deportes con categoría de peso 10.4. Gimnasia</p>	Test tema 10 (0,2 puntos)
Semana 9	<p><b>Tema 11. La nutrición en deportistas de élite</b></p> <p>11.1. ¿Cómo estudiar este tema? 11.2. Deporte de élite y salud 11.3. La dieta para el deportista de élite: la alimentación de los deportistas olímpicos 11.4. Ética y dopaje</p>	Test tema 11 (0,2 puntos)
Semana 10	<p><b>Tema 12. Nutrigenética y deporte</b></p> <p>12.1. ¿Cómo estudiar este tema? 12.2. Introducción: Nutrigenómica y Nutrigenética. Interacción nutrición y genética 12.3. Concepto de nutrición personalizada. La necesidad de una nutrición personalizada 12.4. La Nutrigenómica aplicada a la nutrición deportiva. Test nutrigenéticos 12.5. Mecanismos moleculares del rendimiento deportivo</p>	Test tema 12 (0,2 puntos)

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES + trabajo final (5 puntos) (10 puntos)
Semana 11	<b>Tema 13. Nutrición, deporte y salud</b> 13.1. ¿Cómo estudiar este tema? 13.2. <i>Coaching</i> deportivo y nutricional 13.3. Nutrición para deportistas recreativos 13.4. Mente, deporte y alimentación saludable	Test tema 13 (0,2 puntos)
Semana 12	<b>Inicio del trabajo de fin de curso</b>	
Semana 13	<b>Semana de repaso</b>	
Semana 14	<b>Semana de repaso</b>	

**NOTA**

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