

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Diploma en Entrenador Personal (Título propio asociado a Ciencias de la Actividad Física y del Deporte)		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Nutrición Adaptada al Entrenamiento Personal		
Tipo:	Propia Obligatoria	Créditos ECTS:	1,50
Curso:	3	Código:	52113
Periodo docente:	Quinto semestre		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	37,50		

Equipo Docente	Correo Electrónico
David Varillas Delgado	david.varillas@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Nutrición adaptada al Entrenamiento Personal de tercer curso de título propio abordará los conocimientos en el abordaje de la nutrición sobre la realización de programas de entrenamientos personalizados en función del objetivo propuesto y las características del cliente con el fin de orientarle en cubrir sus necesidades nutricionales en función del tipo de entrenamiento realizado con el fin de preservar su salud y buena calidad de vida.

Aportará conocimientos de la nutrición personalizada en el entrenamiento deportivo creando en el alumno una base sólida en la que poder construir todo el conocimiento en de la intervención nutricional ante el entrenamiento necesario para su práctica profesional.

## OBJETIVO

Conocer los efectos de la nutrición en el entrenamiento personal y someterlos a un examen crítico, de manera que mediante la observación y el razonamiento, se pueda llevar a cabo un entrenamiento óptimo en base a los objetivos que el paciente necesita y adquirir estrategias básicas para desarrollarlo con pleno conocimiento y sin poner en riesgo la salud.

Los fines específicos de la asignatura son:

Adquirir avanzados conocimientos nutricionales del entrenamiento deportivo, así como saber actuar nutricionalmente ante los diferentes tipos de entrenamiento personalizado.

Implementar hábitos de nutrición para clientes que deseen aumentar su calidad de vida, se propongan pérdida de peso o un aumento de masa muscular mediante el entrenamiento personal.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Asignatura del 1º curso (Título propio): Teoría General de Entrenamiento deportivo  
Asignatura del 2º curso (Título propio): Entrenamiento personal

## CONTENIDOS

Bloque 1. Nutrición; macronutrientes y micronutrientes  
Bloque 2. Suplementación deportiva  
Bloque 3. Nutrición ante entrenamientos de fuerza y necesidades de suplementación  
Bloque 4. Nutrición ante entrenamientos de resistencia y necesidades de suplementación

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

La asignatura tiene un carácter eminentemente teórico y práctico, donde la participación y la implicación del alumnado es la base metodológica. El contenido teórico se deberá de aplicar a los problemas prácticos que impliquen la nutrición en el entrenamiento personal, siempre partiendo de la reflexión y el debate. Se pretende que exista una puesta en práctica inmediata a la teoría que se llevará a cabo fundamentalmente mediante el aprendizaje basado en proyectos colaborativos.

La asignatura tendrá un marcado enfoque colaborativo, donde las responsabilidades y esfuerzos individuales serán puestos al servicio de todo el grupo.

Actividades presenciales:  
Clases expositivas: exposición de contenidos y actividades por parte del profesor con participación de los estudiantes.  
Técnicas de análisis, resolución de ejercicios.  
Evaluación: realización de pruebas de evaluación a lo largo del curso. El alumno deberá demostrar la adquisición de conocimientos teóricos, así como de habilidades técnicas, sometiéndose a pruebas teórico prácticas puntuales como a la evaluación continua.

Actividades no presenciales: Trabajo en grupos, elaboración de trabajos en grupo donde el alumno aprende a reflexionar, analizar, producir en equipo para su posterior exposición.

Estudio teórico: tiempo del alumno destinado a la profundización de los temas propuestos en clases presenciales con la bibliografía e indicaciones previas del profesor.

Estudio práctico: en la elaboración de ejercicios, actividades, trabajos prácticos.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
15 horas	22,50 horas
Clases impartidas a lo largo del cuatrimestre para desarrollo del temario establecido 15h	Trabajo de asignatura en el que el alumno elaborará un plan nutricional adaptado a los diferentes tipos de

## COMPETENCIAS

Conocer las fuentes energéticas utilizadas en el entrenamiento deportivo

Capacidad de comunicación y expresión oral y escrita.

Conocer los diferentes tipos de entrenamiento, carga de entrenamiento avanzado y la nutrición adaptada

Aplicar métodos nutricionales para identificar la teoría del entrenamiento deportivo adaptado a cada persona y enfocarlos a su salud

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Identifica con claridad los aspectos nutricionales relacionados con el entrenamiento personal.

Participa activamente en las actividades de equipo propuestas durante la asignatura.

Elige el tipo de entrenamiento adecuado a cada situación dependiendo del objetivo que la persona necesita.

Aplica adecuadamente una nutrición idónea para la obtención de los resultados.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.

El sistema de evaluación del aprendizaje es el siguiente:

- Pruebas escritas u orales, de desarrollo, de respuesta corta o tipo test. (60%)
- Actividades diarias y ejercicios (15%)
- Trabajos individuales o en grupo (15%)
- Asistencia y participación en las actividades presenciales en el aula (10%)

**SISTEMA ALTERNATIVO DE EVALUACIÓN** (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica y alumnos de intercambio).

- Pruebas escritas u orales, de desarrollo, de respuesta corta o tipo test. (65%)
- Actividades diarias y ejercicios (20%)
- Trabajos individuales o en grupo (15%)

Independientemente del sistema de evaluación que lleve el alumno, será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

## Básica

Benardot, Dan (1949-) Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio / Barcelona :Wolters Kluwer,2019.

Burke, Louise (1959-) Nutrición en el deporte: un enfoque práctico / Madrid :Editorial Médica Panamericana,2009.

González Gallego, Javier. Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte / Madrid :Síntesis,2001.

Palacios Gil-Antuñano, Nieves . Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte / Madrid :Consejo Superior de Deportes,2008.

Pedro José Benito Peinado [y otros 3]. Alimentación y nutrición en la vida activa :ejercicio físico y deporte /