

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

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (10 puntos)
Semana 3	<p><b>Tema 5. Ergonutrición</b></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><b>Test Tema 5</b> (0,1 puntos)</p>
Semana 4	<p><b>Tema 6. Consideraciones dietético-nutricionales en situaciones climatológicas específicas</b></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><b>Talleres virtuales</b> (3,2 puntos)</p>
Semana 5	<p><b>Tema 7. Valoración del estado nutricional del deportista</b></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><b>Tema 8. Valoración del estado fisiológico y de aspectos conductuales</b></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><b>Test Tema 7</b> (0,1 puntos)</p> <p><b>Test Tema 8</b> (0,1 puntos)</p> <p><b>Trabajo:</b> Prevención de los trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento (1,6 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (10 puntos)
Semana 6	<p><b>Tema 9. Adaptación dietética según la planificación competitiva</b></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><b>Test Tema 9</b> (0,1 puntos)</p>
Semana 7	<p><b>Tema 10. Aspectos dietético-nutricionales en deportes por peso</b></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><b>Test Tema 10</b> (0,1 puntos)</p> <p><b>Foro de debate:</b> ¿Qué piensan los deportistas sobre la alimentación? ¿Qué saben de verdad? ¿Les puede afectar en su rendimiento? (0,4 puntos)</p>
Semana 8	<p><b>Tema 11. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de resistencia</b></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><b>Test Tema 11</b> (0,1 puntos)</p>
Semana 9	<p><b>Tema 12. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de velocidad y potencia</b></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><b>Test Tema 12</b> (0,1 puntos)</p> <p><b>Trabajo:</b> Diseño de dietas para competiciones (1,6 puntos)</p>
Semana 10	<p><b>Tema 13. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de equipo</b></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><b>Test Tema 13</b> (0,1 puntos)</p>

CONTENIDO TEÓRICO		ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (10 puntos)
Semana 11	<p><b>Tema 14. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de fuerza</b></p> <p>14.1. ¿Cómo estudiar este tema?            14.2. Aspectos fisiológicos básicos            14.3. Tipos de deportes de fuerza            14.4. Riesgos nutricionales            14.5. Planificación dietética            14.6. Suplementación nutricional            14.7. Referencias bibliográficas</p>	<b>Test</b> Tema 14 (0,1 puntos)
Semana 12	<p><b>Tema 15. Aspectos prácticos relacionados con la educación nutricional</b></p> <p>15.1. ¿Cómo estudiar este tema?            15.2. Educación alimentaria deportiva individual y colectiva            15.3. Mitos y errores en la alimentación deportiva            15.4. Consideraciones prácticas de aplicación en la preparación de alimentos para deportistas            15.5. Referencias bibliográficas</p>	<b>Test</b> Tema 15 (0,1 puntos)
Semana 13	<p><b>Tema 16. Avances en nutrición deportiva. Nutrigenética y deporte</b></p> <p>16.1. ¿Cómo estudiar este tema?            16.2. Introducción. Nutrigenómica y Nutrigenética. Interacción Nutrición y Genética            16.3. Concepto de nutrición personalizada. La necesidad de una nutrición personalizada            16.4. La Nutrigenómica aplicada a la nutrición deportiva. Test nutrigenéticos            16.5. Mecanismos moleculares del rendimiento deportivo            16.6. Referencias bibliográficas</p>	<b>Test</b> Tema 16 (0,1 puntos)
Semana 14	<b>Semana de repaso</b>	
Semana 15	<b>Semana de repaso</b>	
Semana 16	<b>Semana de exámenes</b>	

**NOTA**

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