

**40223 - LA ALIMENTACIÓN DEL
DEPORTISTA, NUTRICIÓN Y AYUDAS
ERGOGÉNICAS**

CENTRO: 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

TITULACIÓN: 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

ASIGNATURA: 40223 - LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA, NUTRICIÓN Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

CÓDIGO UNESCO: 3206.06 **TIPO:** Obligatoria **CURSO:** 3 **SEMESTRE:** 1º semestre

CRÉDITOS ECTS: 6 **Especificar créditos de cada lengua:** **ESPAÑOL:** 6 **INGLÉS:**

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

El alumno no precisa conocimientos previos sobre la materia para poder hacer un seguimiento adecuado de la asignatura

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

La asignatura La Alimentación del Deportista, Nutrición y Ayudas Ergogénicas está enraizada en el plan de estudios del título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como materia de carácter optativa, que facilitará al alumnado un conocimiento específico acerca de la importancia cada vez mayor, que representa una alimentación sana, equilibrada y adecuada ante la práctica activa de ejercicio físico o de deporte, tanto para la obtención de una mejora de la calidad de vida, como para la mejora del rendimiento deportivo, valorando las distintas modalidades deportivas que se practican y el momento de su ejecución.

En esa línea de actuación se sitúa, el conocimiento y la correcta utilización de aquellas sustancias que pueden ser consideradas como ayudas ergogénicas y que están lejos de estar como sustancias prohibidas, las cuales podrían llevar a diferentes patologías.

Competencias que tiene asignadas:

- *Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
- *Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
- *Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- *Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- *Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- *Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias

de la Actividad Física y del Deporte.

*Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

*Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

*Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

*Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

*Saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes.

*Utilizar los métodos y procedimientos de intervención más eficaces y contrastados para la valoración, diagnóstico, programación y evaluación de las actividades físicas.

*Organizar eficazmente su intervención profesional en cualquiera de sus ámbitos de aplicación, antes, durante y después del proceso llevado a cabo, lo que implica saber observar, analizar, diagnosticar, planificar, ejecutar y dirigir.

*Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físicas orientadas a la salud.

*Diagnosticar, prescribir y evaluar ejercicios y actividades físicas para el mantenimiento y mejora de la salud, sabiendo identificar los principales aspectos que afectan al sedentarismo y los hábitos de vida no saludables.

*Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física en la población en general, con especial énfasis en la población adulta y con diferentes discapacidades.

*Conocer los aspectos básicos relacionados con los primeros auxilios y la nutrición saludable.

*Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas.

Objetivos:

- Comprender y conocer los fundamentos teóricos y prácticos de la alimentación.
- Relacionar y aplicar los aspectos teóricos de la nutrición a la práctica de la actividad física.
- Saber aplicar los conocimientos de nutrición en el campo de la actividad física y el deporte.
- Conocer y valorar la necesidad de una correcta alimentación como método preventivo saludable en la práctica de actividad física.
- Desarrollar y proyectar los fundamentos nutritivos y alimenticios en la práctica de la actividad física y el deporte.
- Adaptar y manejar los conocimientos de alimentación a la realización de ejercicio físico y deporte.
- Identificar y analizar los efectos en el organismo por el uso de una incorrecta alimentación.
- Desarrollar el hábito de trabajo sistemático y el interés por la consulta de fuentes.
- Conseguir una actitud intelectual crítica ante la transmisión de conocimiento.

Contenidos:

- Composición, clasificación y objetivos de los alimentos.
- Los hidratos de carbono.
- Las proteínas.
- Las grasas.
- Bioenergética.
- Las vitaminas.
- La reposición de líquidos y electrolitos.
- La higiene de la alimentación.
- Concepto de peso ideal.
- La dieta para prevenir la enfermedad.
- La ración alimenticia en periodo de entrenamiento, de competición y de recuperación, en

deportes de corta duración, de media duración y de larga duración.
- Las ayudas ergogénicas.

DESARROLLO DEL TEMARIO

PRIMERA PARTE: NUTRICIÓN Y NUTRIENTES

TEMA 1: COMPOSICIÓN, CLASIFICACIÓN y OBJETIVOS de los ALIMENTOS.

- Composición de los alimentos.
- Elementos inorgánicos.
- Elementos orgánicos.
- Vitaminas.
- Clasificación de los alimentos.
- Objetivos de la ración alimenticia.
- Aporte energético.
- Aporte plástico y regulador.
- Aporte de reserva.

TEMA 2: LOS HIDRATOS de CARBONO.

- Clasificación:
 - Monosacáridos o azúcares sencillos: ribosa, glucosa, fructosa, galactosa.
 - Disacáridos: maltosa, lactosa, sacarosa.
 - Polisacáridos:
 - * Simples: inulina, amilasa, almidón, glucógeno, celulosa.
 - * Derivados: condroitinsulfatos, heparina.
- Digestión de hidratos de carbono.
- Metabolismo de los hidratos de carbono.
- Ingreso de la glucosa en sangre.
- Regulación y mantenimiento de la glucosa.
- Esfuerzo y glucosa.
- Administración de glucosa y esfuerzo.

TEMA 3: LAS PROTEINAS.

- Aminoácidos.
- Metabolismo.
- Hormonas en el metabolismo proteico.
- Necesidades proteicas.

TEMA 4: LAS GRASAS.

- Clasificación.
- Ácidos grasos.
- Derivados de ácidos grasos.
- Lípidos que contienen ácidos grasos.
- Esteroides.
- Digestión, absorción y metabolismo.
- Ejercicio físico y metabolismo graso.
- Hormonas y metabolismo graso.

TEMA 5: LA BIOENERGÉTICA.

- Metabolismo, energía cinética, energía química.
- Producción de energía.
- Unidades de medida.
- Relaciones de unidades

- Balance energético.
- Coeficiente de utilización de los alimentos.
- Acción dinámica específica.
- Metabolismo basal.
- Variaciones del metabolismo basal.
- Gastos incluidos en el metabolismo basal.
- Gasto calórico por actividad muscular.
- Necesidades energéticas diarias.
- Cálculo de las necesidades calóricas diarias de un deportista.

TEMA 6: LAS VITAMINAS.

- Vitaminas liposolubles.
- Vitamina A.
- Vitamina D.
- Vitamina E.
- Vitamina K.
- Vitaminas hidrosolubles.
- Vitamina B1 o tiamina.
- Vitamina B2 o riboflavina.
- Vitamina PP ácido nicotínico y nicotinamida.
- Vitamina B6 o piridoxina.
- Vitamina B12.
- Ácido pantoténico o vitamina B5.
- Ácido fólico o vitamina M.
- Vitamina H o biotina.
- Vitamina C o ácido ascórbico.

TEMA 7: LA REPOSICIÓN de LÍQUIDOS y ELECTROLITOS.

- Compartimentos extracelular e intracelular.
- Composición electrolítica de los líquidos extracelulares e intracelulares.
- Equilibrio entre agua-minerales y otros solutos.
- Ingreso y salida de agua en adultos.
- Deshidratación.
- Deshidratación hipertónica.
- Deshidratación hipotónica.
- Pérdida de líquidos por el sudor durante la competición.
- Administración de líquidos en deportistas.
- Factores que influyen en la reposición de líquidos.

TEMA 8: HIGIENE de la ALIMENTACIÓN.

- La asimilación del alimento.
- Normas generales de alimentación.
- Características higiénicas de los principales productos alimenticios.
- Interacción de medicamentos y nutrientes.
- Régimen alimentario.

TEMA 9: EL CONCEPTO de PESO IDEAL.

- Composición del cuerpo.
- Evaluación de la composición del cuerpo.
- Método directo.
- Métodos de laboratorio o teóricos.
- El peso ideal de los deportistas.

TEMA 10: LA OBESIDAD.

- Concepto.
- Clasificación.
- Epidemiología.
- Fisiopatología.
- Etiopatogenia.
- Clínica.
- Profilaxis.
- Tratamiento

SEGUNDA PARTE: NUTRICIÓN DEPORTIVA: SITUACIONES

TEMA 11: LA RACIÓN ALIMENTICIA en PERIODO de ENTRENAMIENTO.

- La ración de alimentación en periodo de entrenamiento.
- El desayuno.
- La comida del mediodía.
- La merienda.
- La cena.

TEMA 12: LA RACIÓN ALIMENTICIA en PERIODO de COMPETICIÓN.

- La ración de alimentación en periodo de competición.
- El desayuno.
- La comida del mediodía.
- La merienda.
- La cena.

TEMA 13: LA RACIÓN ALIMENTICIA en PERIODO de RECUPERACIÓN.

- La ración de alimentación en periodo de recuperación.
- El desayuno.
- La comida del mediodía.
- La merienda.
- La cena.

TEMA 14: LA RACIÓN ALIMENTICIA en DEPORTES de CORTA DURACIÓN.

- La ración de alimentación en deportes que no permiten alimentación durante la competición.
- El desayuno.
- La comida del mediodía.
- La merienda.
- La cena.

TEMA 15: LA RACIÓN ALIMENTICIA en DEPORTES de MEDIA DURACIÓN.

- La ración de alimentación en los deportes de media duración.
- El desayuno.
- La comida del mediodía.
- La merienda.
- La cena.

TEMA 16: LA RACIÓN ALIMENTICIA en DEPORTES de LARGA DURACIÓN.

- La ración de alimentación en deportes que exigen una alimentación durante la competición.
- El desayuno.
- La comida del mediodía.
- La merienda.
- La cena.

TEMA 17: LAS AYUDAS ERGOGÉNICAS.

- Definición.
- Primera etapa o preparatoria.
- Segunda etapa o protectora.
- Preparación biológica del deportista
- Ayudas ergogénicas nutricionales.
- Ayudas ergogénicas farmacológicas.
- Ayudas ergogénicas fisiológicas.
- Ayudas ergogénicas psicológicas.
- Ayudas ergogénicas mecánicas.

Prácticas.

1. Calcular el valor calórico de las comidas del día.
2. Calcular el metabolismo basal de cada individuo.
3. Calcular los gastos energéticos por actividad física.
4. Valorar la frecuencia de consumo semanal de alimentos ricos en grasa saturada por cada individuo y observar los que con más frecuencia consumen un colectivo de la misma edad.
5. Analizar la dieta para observar la proporción de alimentos de origen animal y vegetal que proporcionan proteínas.
6. Calcular el Índice de Masa Corporal medio de un grupo de individuos de una misma edad.
7. Asistencia a una fábrica de producción de cereales (gofio) para evaluar su proceso de elaboración y de distribución en la sociedad.

Metodología:

Las características de la asignatura permiten la utilización de diversas metodologías en función del tipo de contenidos que se trabajen. Así se empleará la Sesión grupo clase (para los contenidos teóricos que se impartan en el aula), la Sesión trabajo dirigido (para las sesiones prácticas). Trabajo individual y Trabajo en grupo en las sesiones prácticas y elaboración de trabajos.

- Sesión grupo clase
- Sesión trabajo dirigido
- Trabajo en grupo
- Sesión grupo clase/trabajo dirigido
- Sesión trabajo dirigido
- Tutorías

Actividad formativa

- Introducción de nuevos contenidos.
- Tareas de trabajo de los nuevos contenidos.
- Búsqueda de información.
- Análisis de documentación.
- Debates.
- Realización de actividades prácticas.
- Exposiciones orales.
- Elaboración trabajo en grupo.
- Seguimiento plan de trabajo.
- Utilización de TIC.

Criterios y fuentes para la evaluación:

Manejaremos tres fuentes de evaluación, cada una englobará unos criterios determinados.

a) Sesiones teóricas (expositivas).

- Dominio de la terminología necesaria para el desarrollo de la asignatura.
- Comprensión de la importancia que representan una alimentación saludable para la mejora de la calidad de vida y del rendimiento deportivo.
- Dominio de los diferentes modelos de alimentación ante los diferentes deportes.
- Conocimiento de las posibilidades que tiene una alimentación saludable como terapia en la mayoría de las enfermedades, especialmente en las crónicas.
- Adquisición de conocimientos y habilidades para la instauración de aquella dieta que conlleve una mejora de la calidad de vida.
- Conocimiento de las diferentes sustancias que participan como ayudas ergogénicas en las diferentes modalidades deportivas.

b) Sesiones prácticas.

- Asistencia.
- Participación activa.

c) Trabajo opcional de grupo.

- Elaboración de un programa de cambio de conductas en diferentes poblaciones en la relación a la dieta.
- Presentación.
- Desarrollo del guión y exposición.
- Tutorías realizadas.
- Bibliografía consultada.
- Conclusiones y reflexiones grupales.

Sistemas de evaluación:

- Examen escrito: será un examen de preguntas cortas, en el que se realizarán aproximadamente unas 20 preguntas, que tendrán que ver con los contenidos teóricos y prácticos trabajados en la asignatura.

- Trabajo opcional de grupo: elaboración de un programa de cambio de conductas en diferentes poblaciones para la mejora de su calidad de vida a través de la dieta (será necesario informar al profesor para su realización y debe ser presentado antes de la fecha establecida para dicho cometido). Los alumnos trabajarán de forma coordinada con el profesor, que les servirá de orientador, alguna temática relacionada con la asignatura. El trabajo se entregará en la fecha determinada por el profesor.

Criterios de calificación:

A. Sesiones expositivas: 80% de la nota (examen escrito). (Necesario superar examen con un 4 sobre 8).

B. Sesiones prácticas: asistencia. 10% de la nota (siendo necesario no tener más de 3 faltas de asistencia). Los alumnos que se encuentren por encima de las 3 faltas, no tendrán nota en este apartado.

C. Trabajo opcional de grupo: 10% de la nota.

Para superar la asignatura será necesario obtener 5 puntos, siendo indispensable aprobar el examen teórico.

Para la Evaluación y Calificación Final de la Asignatura, se aplica el Reglamento de Evaluación de

los Resultados de Aprendizaje y de las Competencias adquiridas por el alumnado en los Títulos Oficiales, Títulos Propios y de Formación Continua de la ULPGC, publicado en el BOULPGC, el día 6 de Junio de 2011. En el proceso de Evaluación Continua, hacemos cumplir obligatoriamente el artículo 20 sobre Asistencia a Clase, que textualmente indica: ‘No tendrán derecho a la participación o a la calificación en las pruebas o exámenes finales o parciales aquellos estudiantes que no hayan asistido de forma regular a las clases teóricas, a las prácticas del aula o del laboratorio, en los términos del proyecto docente de las asignaturas aprobadas por la CAD’. Es decir, para que el alumno pueda ser evaluado y calificado ha de constar con un mínimo del 50% de las asistencias computadas en el total de las clases, de lo contrario no se le podrá evaluar, ni calificar.

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

- Búsqueda de información específica en las TIC.
- Reuniones en grupo (presenciales y no presenciales).
- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a conferencias y jornadas relacionadas con los contenidos de la asignatura.

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

PRESENCIALIDAD: TEORÍA 55 horas; PRÁCTICA 5 horas (2 grupos). TOTAL: 65 horas.

Las 5 SESIONES PRÁCTICAS SERÁN CON DOS GRUPOS IMPARTIDAS LOS 5 PRIMEROS JUEVES DE CURSO.

1ª SEMANA.

- Presentación del Proyecto Docente. (1h.).
- SESIÓN TEÓRICA 1. TEMA 1. Composición, clasificación y objetivos de los alimentos (I). (2h.).

2ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 2. TEMA 1. Composición, clasificación y objetivos de los alimentos (II). (2h.).
- SESIÓN PRÁCTICA 1. Calcular el valor calórico de las comidas del día y Calcular el metabolismo basal de cada persona. (1h)

3ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 3. TEMA 1. Composición, clasificación y objetivos de los alimentos (III). (2h.).
- SESIÓN PRÁCTICA 2. Calcular los gastos energéticos por actividad física y Valorar la frecuencia de consumo semanal de alimentos ricos en grasa saturada por cada persona (1h.).

4ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 4. TEMA 2. Los hidratos de carbono. (2h.).
- SESIÓN PRÁCTICA 3. Analizar la dieta para observar la proporción de alimentos de origen animal y vegetal que proporcionan proteínas. (1h.)

5ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 5. TEMA 3. Las proteínas. (2h.).
- SESIÓN PRÁCTICA 4. Calcular el IMC medio de un grupo de individuos de una misma edad (1h.)

6ª SEMANA.

- SESIÓN TEÓRICA 6. TEMA 4. Las grasas. (2h.).
- SESIÓN PRÁCTICA 5. Asistencia a una fábrica de producción de cereales (gofio) para evaluar su proceso de elaboración y de distribución en la sociedad. (1h.)
- 7ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 7. TEMA 5. La bioenergética. (2h.).
- 8ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 8. TEMA 6. Las vitaminas. (2h.).
- 9ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 9. TEMA 7. La reposición de líquidos y electrolitos. (2h.).
- 10ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 10. TEMAS 8 y 9. La higiene de la alimentación y El concepto de peso ideal. (2h.).
- 11ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 11. TEMAS 10 y 11. La obesidad y La ración alimenticia en periodo de entrenamiento. (2h.).
- 12ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 12. TEMAS 12 y 13. La ración alimenticia en periodo de competición y La ración alimenticia en periodo de recuperación. (2h.).
- 13ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 13. TEMAS 14 y 15. La ración alimenticia en deportes de corta duración y La ración alimenticia en deportes de media duración. (2h.).
- 14ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 14. TEMA 16. La ración alimenticia en deportes de larga duración. (2h.).
- 15ª SEMANA.
- SESIÓN TEÓRICA 15. TEMA 17. Las ayudas ergogénicas (2h.).

NOTA: ESTA DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y ACTIVIDADES DE LA FASE PRESENCIAL, PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES MOTIVADAS POR: EL RITMO DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, LA DISPONIBILIDAD DE LOS MATERIALES Y/O ESPACIOS, CAUSAS DE FUERZA MAYOR...

NO PRESENCIALIDAD: 90 horas.

1ª SEMANA.

- (1h.) Adaptación a la página virtual de la asignatura.
- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (1h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.

2ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

3ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

4ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

5ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

6ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

7ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

8ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

9ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

10ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

11ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

12ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (3h.) Elaboración del trabajo sobre modificación de conductas a presentar.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

13ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

14ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

15ª SEMANA.

- (1h.) Repaso de los contenidos teóricos presentados durante la semana.
- (2h.) Preparación del trabajo de grupo.

Preparación para la prueba escrita (12h.)

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

- Fuentes bibliográficas.
- Material de prácticas (los materiales empleados serán los específicos de las distintas actividades, o adaptados para poder realizar las prácticas propuestas).
- Las TIC.
- Material audio-visual.

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

- Adquisición y correcta utilización de unos conocimientos terminológicos generales necesarios para el desarrollo de la asignatura.
- Descubrimiento de la importancia que representa la práctica de una alimentación sana para la mejora de la calidad de vida.
- Diferenciación de cuáles son los hábitos saludables adecuados y de sus características en las distintas etapas de la vida, conociendo la composición de los alimentos.
- Adquisición de herramientas para la elaboración y diseño de un plan de trabajo para la mejora de la calidad de vida en las diferentes patologías que se puedan padecer, con aplicación de una dieta específica.
- Conocimiento detallado de que ayuda ergogénica utilizar en razón de la práctica deportiva y del déficit nutricional que pueda existir.
- Descubrimiento de cuáles podrían ser los efectos que se produjeran como consecuencia del uso de cualquier sustancia prohibida.
- Síntesis y extracción de las ideas principales de un documento académico.
- Conocimiento y uso de las fuentes de información con especial énfasis en las TIC.

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con el contenido de la asignatura y la metodología más adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de Conserjería del Edificio de Educación Física.

Atención presencial a grupos de trabajo

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con el contenido de la asignatura y la metodología más adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de Conserjería del Edificio de Educación Física.

Atención telefónica

Profesor: Antonio S. Ramos Gordillo.

Teléfono: 928458875 (Despacho 2.7).

Teléfono: 928458866 (Sede Departamento de Educación Física).

Los estudiantes podrán contactar telefónicamente con el profesor, cuando éste se encuentre en el despacho 2.7 del Edificio de Educación Física realizando las tutorías presenciales o en el Departamento de Educación Física. Las llamadas telefónicas serán atendidas siempre que en el momento en el que se produzcan no se esté atendiendo a estudiantes de modo presencial.

Atención virtual (on-line)

Accediendo al Campus Virtual de la ULPGC, el estudiante podrá contactar con el profesor a través de las tutorías virtuales.

[1 Básico] Alimentación para el deporte y la salud /

*Joan Ramon Barbany ; con la colab. de María Antonia Lizárraga.
Martínez Roca,, Barcelona : (2002)
8427027214*

[2 Básico] Nutrición para educadores /

*José Mataix Verdú (editor y autor general) ; Emilia Carazo Marín (coautora).
Fundación Universitaria Iberoamericana: Díaz de Santos,, Barcelona : (2005) - (2ª ed.)
84-7978-676-0*

[3 Recomendado] Actividad física e higiene para la salud /

*Antonio S. Ramos Gordillo.
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2003)
849613122X*

[4 Recomendado] Dopaje y deporte : antecedentes y evolución /

*Antonio S. Ramos Gordillo.
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Servicio de Publicaciones,, Las Palmas de Gran Canaria : (2000)
8489728270*

[5 Recomendado] Alimentación y corazón /

*autor, José Mataix Verdú ; colaboradores, Emilio Martínez de Victoria, Jesús Rodríguez Huertas.
M Farmacéutica,, Madrid : (1996)*

[6 Recomendado] Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad :estrategia NAOS /

*coordinadores, B. Moreno Esteban, A. Charro Salgado.
Médica Panamericana,, Madrid : (2007)
9788498351224*

[7 Recomendado] Comer bien por muy poco :consejos para ahorrar en la cocina /

*[de Miguel Ángel Almodóvar].
RBA,, Barcelona : (2011)
978-84-92981-31-1*

[8 Recomendado] Nutrición y salud :mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento /

*Francisco Grande Covián.
Temas de Hoy,, Madrid : (2002) - (23ª ed.)
8478808418*

[9 Recomendado] Aspectos higiénico-preventivos, nutricionales, farmacológicos y psicológicos del entrenamiento deportivo /

*Gonzalo Marrero Rodríguez.
Escuela Canaria del Deporte,, Las Palmas de Gran Canaria : (2000)
8493056227*

[10 Recomendado] La alimentación y sus perversiones: anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad /

*Inmaculada de la Serna de Pedro.
Edika Med,, Madrid : (2007)
978-84-7877-482-1*

[11 Recomendado] Nutrición en el deporte :ayudas ergogénicas y dopaje /

*Javier González Gallego, Pilar Sánchez Collado, José Mataix Verdú.
Díaz de Santos,, Madrid : (2006)
9788490521366 (ed. electrónica)*

[12 Recomendado] Las hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea /

José

Mataix Verdú, Francisco Javier Barrancho Cisneros.

Ayuntamiento de El Ejido,, El Ejido : (2007)

9788482408293

[13 Recomendado] Alimentación y salud: ciencia y tradición /

José Enrique Campillo Álvarez.

Universidad de Extremadura,, Cáceres : (1997)

[14 Recomendado] El mono obeso :la evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia y arterosclerosis /

José Enrique Campillo Álvarez.

Crítica,, Barcelona : (2010) - (1ª ed. act.)

978-84-9892-156-4

[15 Recomendado] El mono obeso: la evolución humana y las enfermedades de la opulencia : diabetes, hipertensión, arteriosclerosis /

José Enrique Campillo Álvarez.

Crítica,, Barcelona : (2004)

84-8432-524-5

[16 Recomendado] Libro blanco de los omega-3 :los ácidos grasos polisaturados Omega 3 y monoinsaturados tipo oleico y su papel en la salud /

Jose Mataix, Ángel Gil (coords.).

Puleva Food,, Granada : (2005) - (3ª ed.)

8479039361

[17 Recomendado] Tratado de nutrición y alimentación /

José Mataix Verdú.

Océano :, Madrid : (2009) - (Nueva edicion ampliada.)

978-84-8473-666-0 (Vol. II)(Ergón)

..T020:

[18 Recomendado] Manual de utilización y manejo del programa de Alimentación y Salud /

José Mataix Verdú.

Universidad de Granada,, Granada : (2002)

[19 Recomendado] Nutrición y alimentación humana /

José Mataix Verdú.

Ergon,, Madrid : (2002)

8484730891

[20 Recomendado] Tabla de composición de alimentos /

José Mataix Verdú (Ed.).

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos,, Granada : (2009) - (5ª ed.)

978-84-338-4980-9

[21 Recomendado] Ayudas ergogénicas y nutricionales /

Juan Carlos González González.

Paidotribo,, Badalona : (2006)

8480198664

[22 Recomendado] Nutrición y salud pública :Métodos, bases científicas y aplicaciones /

*Lluís Serra Majem, Javier Aranceta Bartrina, José Mataix Verdú ; prólogo de Francisco Grande Covián.
Masson,, Barcelona : (1995)
8445802879*

[23 Recomendado] Actividad física y prevención de la obesidad infantil /

*Mairena Sánchez López, Vicente Martínez Vizcaíno.
Universidad de Castilla-La Mancha,, Cuenca : (2009)
9788484276845*

[24 Recomendado] Niños gorditos, adultos obesos: una guía para rescatar a tu hijo de la amenaza de la obesidad /

*María José Martínez Sopena ; con la colaboración
de Margarita Alonso Franch.
La Esfera de los Libros,, Madrid : (2006)
84-9734-476-6*

[25 Recomendado] Nutrición para la salud, la condición física y el deporte /

*Melvin H. Williams.
Paidotribo,, Barcelona : (2002)
8480195959*

[26 Recomendado] La alimentación del deportista /

*Peter Konopka.
Martínez Roca,, Barcelona : (1988)
84-270-1218-7*

[27 Recomendado] Medicina preventiva y salud pública /

*Piérola Gil ; directores: Antonio Sierra López ... [et al.] ; directores asociados: Fernando Rodríguez Artalejo ... [et al.].
Elsevier Masson,, Barcelona [etc.] : (2008) - (11ª ed.)
978-84-458-1913-5*

[28 Recomendado] Alimentación y dietoterapia: (nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) /

*Pilar Cervera, Jaume Clapés, Rita Rigolfas.
Interamericana/McGraw-Hill,, Madrid : (2004) - (4ª ed.)
84-486-0238-2*

[29 Recomendado] Obesidad infantil: prevención, intervenciones y tratamiento en atención primaria /

*Sandra G. Hassink.
Médica Panamericana,, Madrid : (2009)
978-84-9835-237-5*

[30 Recomendado] Deporte y ciencia :la búsqueda del rendimiento.

*Dirección General de Deportes. Gobierno de Canarias,, Las Palmas de Gran Canaria : (2005)
8493056219*