

18458- ALIMENTACION Y DEPORTE



Ana García Redondo

Profesores:

Ana García Redondo (Coord.)

Javier Blanco Rivero

Dpto Fisiología de la Facultad de Medicina

Se imparte en la facultad de Medicina
Lunes, Martes y Viernes 11-12h

Objetivos

- ✓ Entender las adaptaciones fisiológicas que se producen durante la actividad física
- ✓ Comprender los conceptos generales del metabolismo energético y aplicar estos conceptos a la utilización de los distintos sustratos metabólicos durante el ejercicio
- ✓ Conocer las adaptaciones fisiológicas y requerimientos nutricionales específicos de diversas disciplinas deportivas
- ✓ Conocer las principales ayudas ergogénicas, entender el concepto de dopaje y los riesgos para la salud
- ✓ Entender los riesgos del sedentarismo y la importancia de la actividad física para la salud.
- ✓ Conocer los efectos de la actividad física para el tratamiento y la prevención de algunas enfermedades

Temario

Bloque I. Adaptaciones fisiológicas al ejercicio

Adaptaciones de los distintos sistemas durante la actividad física

- Cardio-respiratorias
- Renales
- Digestivas
- Neuroendocrinas
- Hematológicas...

Bloque II. Requerimientos nutricionales en la practica deportiva :

- Sustratos energéticos en el deporte
- Hidratación y electrolitos
- Ayudas ergogénicas
- Dietas para el optimo rendimiento deportivo
- Dopaje

Bloque III. Actividad física y salud

- Actividad física a lo largo del ciclo vital
- Utilidad de ejercicio físico para la prevención o tratamiento de algunas enfermedades

Metodología docente

Clases teóricas (25h, presenciales)

Seminarios (5h, presenciales)

Tutorías

Trabajo dirigido en grupo

Trabajo dirigido en grupo

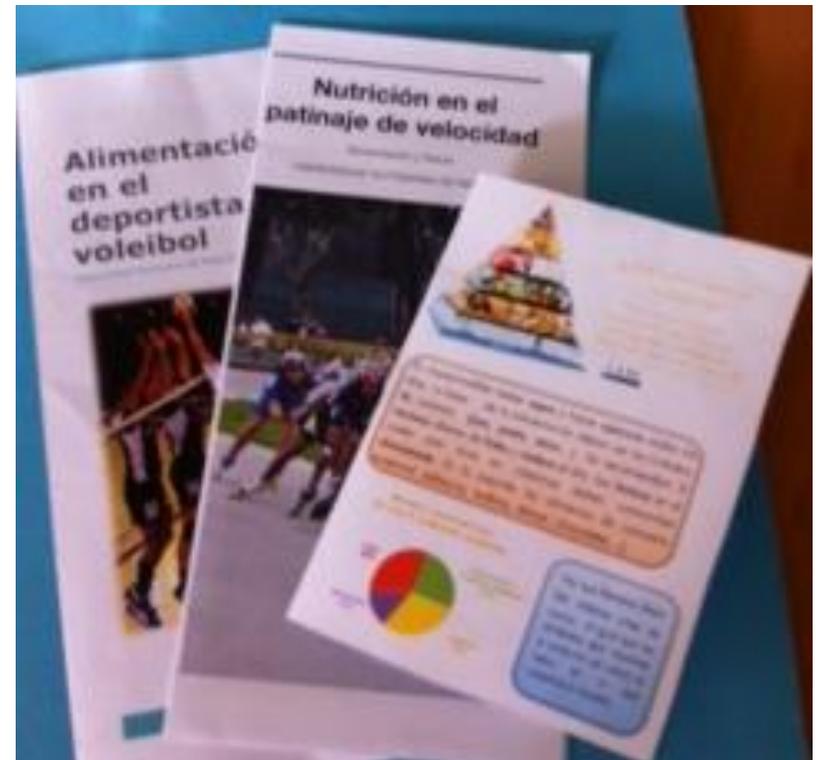
Tema bibliográfico (requerimientos nutricionales en deportes concretos)

Tema experimental

Evaluación mediante resumen + ponencia (15 min)

EXPERIMENTAL. ESTUDIO EN UN EQUIPO

- Estudio de la composición corporal
- Estudio del patrón nutricional.
- Recomendaciones nutricionales para un deportista



Calificación

- **Evaluación continua: 40%**

Trabajo dirigido

- **Calificación por exámenes: 60%**

✓ Convocatoria ordinaria:

2 PARCIALES LIBERATORIOS (6 puntos para liberar)

✓ Examen convocatoria ordinaria:

Parcial suspenso/calificación menor de 6

✓ Convocatoria extraordinaria:

Examen global de la asignatura