4031 - Nutrició i dietètica: valoració de la composició corporal

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Activitat física i qualitat de vida **Tipus matèria:** Obligatòria
Tipus assignatura: Obligatòria
Departament: Salut i Ciències Aplicades
Idiomes: Català
Curs: 2n **Semestre:** 3r
Crèdits ECTS matèria: 18
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 4 **Grups teoria:** 2
Crèdits ECTS pràctica: 2 **Grups pràctica:** 4
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Marta Carrasco Marginet	Sí	6	mcarrascom@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la informació).

4. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
5. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.

Competències específiques

1. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
2. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.
3. Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació.

Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

Es recomana tenir els coneixements de Fisiologia de l'Exercici I.

És indispensable el coneixement de la llengua anglesa a nivell de lectura.

Es recomana tenir coneixements d'ofimàtica, especialment de fulls de càlcul, així com la utilització i la consolat de repositoris de fonts bibliogràfiques.

Objectius

- Adquirir els fonaments teòrics i pràctics per poder fer recomanacions d'alimentació saludable segons els diversos perfils poblacionals
- Analitzar la proporcionalitat, somatotipus i composició corporal d'un individu mitjançant el mètode antropomètric.
- Conèixer les estratègies d'hidratació abans, durant i després de l'entrenament i la competició segons el tipus d'esport.
- Conèixer les estratègies nutricionals abans, durant i després de l'entrenament i la competició segons el tipus d'esport.

Continguts

- **Bloc 1: Energia i macro-micronutrients**
- **Bloc 2: Grups alimentaris**
- **Bloc 3: Dieta equilibrada - Dieta Mediterrània**
- **Bloc 4: Conducta alimentària i esport**
- **Bloc 5: Estratègies nutricionals en esports de resistència**
- **Bloc 6: Estratègies nutricionals en esports de força/velocitat**
- **Bloc 7: Estratègies nutricionals en esports col·lectius**
- **Bloc 8: Estratègies d'hidratació en l'esport**
- **Bloc 9: Suplementació i ajudes ergogèniques**
- **Bloc 10: Mites alimentaris**
- **Bloc 11: Mètode antropomètric**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Aprenentatge basat en problemes (ABP)
- Entorns col·laboratius
- Estudi de casos

Classes presencials

- Pràctica de laboratori

- Lliçó Magistral
- Pràctica d'aula

Treball autònom de l'estudiant

- Lectures
- Estudi individual
- El·laboració d'apunts

Activitats d'avaluació

Pràctiques de Dietètica i Nutrició

Ponderació: 20%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Per poder aprovar l'assignatura cal arribar a una nota de 5 punts en aquestes pràctiques de dietètica i nutrició

Objectius associats a l'activitat

- Adquirir els fonaments teòrics i pràctics per poder fer recomanacions d'alimentació saludable segons els diversos perfils poblacionals
- Conèixer les estratègies d'hidratació abans, durant i després de l'entrenament i la competició segons el tipus d'esport.
- Conèixer les estratègies nutricionals abans, durant i després de l'entrenament i la competició segons el tipus d'esport.

Examen Teòric Final

Ponderació: 60%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Per poder aprovar l'assignatura cal arribar a una nota de 5 punts en aquest examen teòric final.

Objectius associats a l'activitat

- Adquirir els fonaments teòrics i pràctics per poder fer recomanacions d'alimentació saludable segons els diversos perfils poblacionals
- Analitzar la proporcionalitat, somatotipus i composició corporal d'un individu mitjançant el mètode antropomètric.
- Conèixer les estratègies d'hidratació abans, durant i després de l'entrenament i la competició segons el tipus d'esport.
- Conèixer les estratègies nutricionals abans, durant i després de l'entrenament i la competició segons el tipus d'esport.

Pràctiques del Mètode Antropomètric

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Per poder aprovar l'assignatura cal arribar a una nota de 5 punts en aquestes pràctiques del mètode antropomètric

Objectius associats a l'activitat

- Analitzar la proporcionalitat, somatotipus i composició corporal d'un individu mitjançant el mètode antropomètric.

Requisits avaluació continuada (específics)

Examen teòric final (**Ponderació: 60%**). Per poder aprovar l'assignatura cal arribar a una nota de 5 punts en aquest examen teòric final.

Assistència i tasques d'avaluació de les pràctiques de dietètica i nutrició (**Ponderació: 20%**). Per poder aprovar l'assignatura cal arribar a una nota de 5 punts en aquestes pràctiques de dietètica i nutrició.

Examen pràctic del Mètode Antropomètric (**Ponderació: 20%**). Per poder aprovar l'assignatura cal arribar a una nota de 5 punts en aquestes pràctiques del mètode antropomètric. A l'assignatura s'explicarà la possibilitat (opcional) d'acreditar-se internacionalment com a Cineantropometrista de la ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry) per l'Escola Catalana de Cineantropometria.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

L'assistència a les pràctiques (així com al métode antropomètric), és obligatòria. Aquells/aquelles estudiants d'avaluació continuada que registrin una assistència inferior al 80% a les pràctiques de nutrició, o a les classe sobre el mètode antropomètric, estaràn suspesos/as de tota l'assignatura, sense possibilitat de reavaluació.

Independentment de la falta d'assistència, en el cas de les pràctiques de nutrició, obligatòriament els/les estudiants que no hagin assistit a una determinada pràctica, hauràn de completar la corresponent tasca d'avaluació, amb la possibilitat d'obtenir una nota màxima de 5 punts. En cas de no assistir a la pràctica i no entregar la tasca d'avaluació, l'alumne/a estarà suspés de tota l'assignatura fins que aquella tasca no sigui entregada (màxima data: divendres 17 de desembre de 2021).

Requisits avaluació única

L'avaluació única de l'assignatura consistirà, en:

- Examen final teòric (data i horari publicats al calendari oficial d'exàmens), amb els mateixos continguts, estructura i temps de duració que l'alumnat d'avaluació continuada, incloent addicionalment 5 preguntes curtes sobre el mètode antropomètric (bloc d'apunts al Moodle).
    - Ponderació global: 60%
    - Reavaluable: Sí
    - Nota mínima per reavaluar: 0,0 punts
- Treball escrit en relació al contingut d'aprenentatge impartit a les pràctiques (apunts al Moodle). S'indicarà la data d'entrega durant l'assignatura. El treball s'entregarà mitjançant un únic arxiu pdf pujat al Moodle. Caldrà consultar guió del treball al Moodle de l'assignatura).
    - Ponderació global: 40%
    - Reavaluable: No

Bibliografia i altres recursos

Nutrició

Asker J, Gleeson M. *Nutrición deportiva*. Ed. Tutor, Madrid, España (2019).

Burke L, Deakin V. *Clinical sports nutrition*. Ed. McGraw Hill, New York, USA (2016).

Burke L. *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Ed. Medica Panamericana (2009).

Gil A. *Tratado de Nutrición*. Tomo IV Nutrición Clínica. Ed. Acción Medica, Madrid, España (2010).

Mahan LK , Escott-Stump S. *Krause Dietoterapia*. Ed. Elsevier Masson, Barcelona, España (2009).

Ivy J. *Nutrient timing: the future of sports nutrition*. Ed. Basic Health Publication, Nashville, USA (2004).

Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. *Alimentación y dietoterapia*. Ed. McGraw Hill Interoamericana, Madrid, España (2004).

Antropometria

Esparza-Ros F, Vaquero-Cristobal R, Marfell-Jones M. Protocolo internacional para la valoración antropométrica – Perfil Restringido – (2019).

Moreno C, Manonelles P. *Manual de cineantropometría*. Monografías FEMEDE nº11, Nexus Médica Editores (2011).

Cabañas MD, Esparza F. (2009). *Compendio de Cineantropometría*. Madrid: CTO Editorial.

Norton K, Olds T. *Antropometrica*. Ed. Biosystem, Servicio Educativo. Rosario, Argentina (2005).