



CL2503 – Nutrición en la actividad física y en el deporte (GM y GS).

Ciclos formativos para los que se oferta:

- CFGM Guía en el medio natural y de tiempo libre.
- CFGS Enseñanza y animación sociodeportiva.
- CFGS Acondicionamiento físico.

Duración y curso: 54 horas, 2º curso.

Objeto:

Conocer y aplicar los principios nutricionales al contexto de la actividad física y el deporte analizando las necesidades de alimentación y su influencia en el deporte y el ejercicio físico en general.

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación:

1. Conoce los conceptos más importantes en alimentación y nutrición y su influencia en la actividad física y el deporte.

Criterios de evaluación:

- a) Se han descrito los hábitos alimenticios y su influencia en la salud.
- b) Se ha sabido relacionar la salud con la dieta.
- c) Se han identificado los requerimientos nutricionales del deportista.
- d) Se han considerado las diferencias nutricionales de distintos colectivos con relación a su práctica de actividad física.
- e) Se han relacionado los grupos de alimentos y sus tablas de composición.
- f) Se han identificado, clasificado y analizado las recomendaciones dietéticas respecto los micronutrientes, macronutrientes y la importancia de la fibra.

2. Identifica la preparación bioenergética y fisiopatología en el deporte y la nutrición.

Criterios de evaluación:

- a) Se han reconocido las transformaciones energéticas celulares.
- b) Se han analizado las adaptaciones orgánicas y gestión del metabolismo energético durante el ejercicio.
- c) Se ha reconocido y gestionado la fatiga y la recuperación nutricional en y tras el esfuerzo.
- d) Se ha identificado la relación de nutrición y fuerza.
- e) Se han reconocido las distintas patologías y el síndrome metabólico.

3. Identifica las necesidades de la nutrición en el entrenamiento y la competición con ayudas ergogénicas en el deporte y crea tablas nutricionales.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha aprendido a gestionar los hábitos, tendencias y recomendaciones dietéticas de los deportistas.
- b) Se han realizado diferentes modelos de dietas, antes, durante y después de la competición.
- c) Se han reconocido las ayudas ergogénicas nutricionales.
- d) Se ha aprendido a clasificar, describir y usar los distintos tipos de suplementos.
- e) Se han reconocido distintos tipos de sustancias, estimulantes y/o perjudiciales en el ejercicio físico y los elementos dopantes.
- f) Se han creado aspectos nutricionales para diferentes actividades.



- g) Se han elaborado dietas para deportistas de competición, para deportistas de élite, para deportistas recreativos y practicantes de ejercicio físico saludable.

4. Conoce la relación entre práctica deportiva, hidratación y termorregulación.

Criterios de evaluación:

- a) Se ha aprendido a gestionar el balance hídrico en función de la actividad deportiva a desarrollar.
- b) Se ha reconocido la acción del agua antes, durante y después de la práctica de la actividad física.
- c) Se han analizado los riesgos de la práctica de ejercicio en ambientes extremos.
- d) Se ha elaborado una guía de recomendaciones de ingesta de líquidos y electrolitos en el deporte.
- e) Se han identificado y analizado las características de las bebidas para deportistas.

Contenidos:

1. Alimentación y nutrición. Hábitos alimentarios y dietas.

- a) Los hábitos alimentarios: origen y cambio. Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud.
- b) Metabolismo basal.
- c) Dieta equilibrada base de la salud humana.
- d) Formas alternativas de alimentación y su relación con el deporte.
- e) Mitos alimentarios y deporte. Factores que influyen en los actos alimentarios de la población.
- f) Requerimientos nutricionales de la persona que realiza actividad física y deportiva.

2. Nutrientes y grupos de alimentos: su influencia en la actividad física y el deporte.

- a) Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos, proteínas.
- b) Micronutrientes: vitaminas, minerales, agua.
- c) La importancia de la fibra alimentaria para la salud y el deporte.
- d) Alimentos: función y clasificación. Grupos de alimentos.
- e) Tablas de composición de los alimentos.

3. Bioenergética y sistema digestivo.

- a) Digestión, secreción y absorción.
- b) Transformaciones energéticas celulares.
- c) Sistema ATP-PC. Sistema glucolítico. Sistema oxidativo.
- d) Adaptaciones orgánicas en el ejercicio. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.
- e) Metabolismo energético durante el ejercicio.
- f) La fatiga.

4. Fisiopatología en el deporte y la nutrición.

- a) Patologías cardiovasculares.
- b) Síndrome metabólico.
- c) Obesidad y sobrepeso. Nutrición y alteraciones metabólicas: diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2.
- d) Patologías del aparato locomotor.
- e) Nutrición y enfermedades en la conducta alimentaria.
- f) Nutrición y patologías renales.



5. Nutrición en función de la actividad física y de las características personales.

- a) Aspectos nutricionales en el entrenamiento y competición de deportes concretos: ciclismo, triatlón, carrera, natación, deportes de raqueta, gimnasia, etc.
- b) Aspectos nutricionales de la mujer deportista.
- c) Concepto de nutrición personalizada.
- d) Alimentación saludable.
- e) Dieta antes, durante y después del ejercicio físico y de la competición deportiva.

6. Ayudas ergogénicas en el deporte.

- a) Concepto de ayudas ergogénicas.
- b) Descripción, uso y clasificación de los suplementos naturales más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo.
- c) Bebidas deportivas y otras sustancias.

7. Hidratación.

- a) Balance hídrico.
- b) Ingesta y eliminación de agua.
- c) La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física.
- d) Requerimientos durante la práctica física y deportiva. Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas.
- e) La deshidratación como detonante de la hipertermia.

Especialidades del Profesorado:

- Cuerpo/s: 0511/0590 Catedráticos/Profesores de enseñanza secundaria - Especialidad: 017 - Educación física.
- Para la impartición del módulo optativo «Nutrición en la actividad física y en el deporte (GM y GS)» en centros de titularidad privada o de titularidad pública de otras administraciones distintas de las educativas, se exigirán las mismas condiciones de formación inicial que para impartir cualquiera de los módulos que incluyan estándares de competencia adscritos a la misma familia profesional que el correspondiente título.