

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FISICOESPORTIVA

20118 - DISSENY DE RUTINES NUTRICIONALS

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Cristian Didier Hernandez Garcia [<chernandezgar@tecnocampus.cat>](mailto:chernandezgar@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Castellà

La llengua de l'assignatura serà el Castellà. Pot haver-hi material docent en català i anglès.

Presentació de l'assignatura

Identificar les necessitats nutricionals i d'ajuts ergonutricionals de les persones per, en un equip multidisciplinari, dissenyar rutines d'entrenament d'acord amb les pautes nutricionals establertes pel professional de la nutrició.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- **CB7.** Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi
- **CB8.** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
- **CB10.** Que els estudiants posseïxin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

Específica

- **CE6.** Identificar les necessitats nutricionals i d'ajudes ergonutricionals de les persones per a, en un equip multidisciplinari, dissenyar rutines d'entrenament concorde a les pautes nutricionals establertes pel professional de la nutrició.

General

- **CG1.** Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el context de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació físicoesportiva

Transversal

- **CT1.** Construir un pensament crític analitzant el propi procés d'aprenentatge i discutint assertiva i racionalment en un context eloqüent les idees alienes i pròpies.
- **CT2.** Demostrar les aptituds per al treball cooperatiu i la participació en equips multidisciplinaris d'acord amb els principis del codi deontològic de la seva professió, incorporant actituds com l'esforç, el respecte i el compromís com a segell d'identitat.
- **CT3.** Incorporar la perspectiva de gènere en l'elaboració d'accions i projectes.

No definides

Continguts

Part presencial:

1. Importància de macro, micronutrients, calories i l'aigua en el rendiment esportiu.
2. Objectius generals de l'esportista (relació dietètic-esportiu)
 - a. Optimització d'hàbits alimentaris basals
 - b. Canvis antropomètrics
 - c. Rendiment esportiu, fatiga i recuperació
 - d. Optimització d'hàbits alimentaris pre, durant i post entrenament/competició
 - e. Suplementació nutricional i ergogènica

Part virtual i de debat:

3. Planificació dietètica comuna i estratègies educacionals del preparador físic.
4. Mites, dietes cetogèniques, dejuni i estratègies comunes en el tractament dieteticoesportiu
5. Hidratació com a factor limitant del rendiment.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Sistema d'avaluació i qualificació

L'adquisició de competències per part de l'estudiant serà valorada a través del sistema d'avaluació continuada ponderant i valorant els resultats obtinguts de l'aplicació dels procediments d'avaluació descrits a cada pla docent de l'assignatura. el sistema d'avaluació és continu i s'avalua de la manera següent,

SE1. Exposició oral 35%

Treball grupal: grups de 4 persones: Disseny d'una estratègia divulgativa en relació amb la nutrició, l'activitat física i l'esport.

Punts a descriure :

- Introducció: descripció d'una necessitat i una breu justificació bibliogràfica del tema
- Objectius
- Disseny de la estratègia: persones a qui està dirigit, eines divulgatives a utilitzar, mètode d'avaluació de l'estratègia.
- El treball es lliura amb un vídeo (d'una presentació) amb la demostració de l'estratègia

SE3. Treballs individuals 35%

Desenvolupament d'un cas clínic: (màxim 3 fulles)

- Descripció del cas a resoldre: Problema o inquietud que presenta el client/pacient, amb dades necessàries per centrar el cas.
- Resolució del cas amb les eines apreses a classe: descripció de l'Estratègia utilitzada

SEV1. Exàmens online: 30%

L'avaluació conclourà amb un reconeixement sobre el nivell d'aprenentatge aconseguit per l'estudiant, materialitzat a la qualificació numèrica, d'acord amb allò establert a la legislació vigent. Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa a tot el territori estatal):

- 0-4,9: Suspens (SS)
- 5,0 - 6,9: Aprovat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

En el apartat SE3 de caràcter individual, cal treure un mínim de 3 sobre 10 de promig de totes les activitats avaluatives individuals per tal de poder fer mitjana i aprovar l'assignatura.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20118 - DISEÑO DE RUTINAS NUTRICIONALES

Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Segundo
- Número de créditos: 3
- Profesorado:
 - Cristian Didier Hernandez Garcia [_chernandezgar@tecnocampus.cat](mailto:chernandezgar@tecnocampus.cat)

Idiomas de docencia

- Castellano

La lengua de la asignatura será el Castellano. Puede haber material docente en catalán e inglés.

Presentación de la asignatura

CE6. Identificar las necesidades nutricionales y de ayudas ergonutricionales de las personas para, en un equipo multidisciplinar, diseñar rutinas de entrenamiento acorde a las pautas nutricionales establecidas por el profesional de la nutrición.

El aula (física o virtual) es un espacio seguro, libre de actitudes machistas, racistas, homófobas, transfobas y discriminatorias, ya sea hacia el alumnado o hacia el profesorado. Confiamos en que entre todas y todos podamos crear un espacio seguro donde podamos equivocarnos y aprender sin tener que sufrir prejuicios de otros.

Competencias/Resultados de aprendizaje

Básica

- CB7. Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
- CB8. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- CB10. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

Específica

- CE6. Identificar las necesidades nutricionales y de ayudas ergonutricionales de las personas para, en un equipo multidisciplinar, diseñar rutinas de entrenamiento acorde a las pautas nutricionales establecidas por el profesional de la nutrición.

General

- CG1. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el contexto del entrenamiento personal, la prevención de lesiones y enfermedades y la readaptación físico-deportiva

Transversal

- CT1. Construir un pensamiento crítico analizando el propio proceso de aprendizaje y discutiendo asertiva y racionalmente en un contexto elocuente las ideas ajenas y propias.
- CT2. Demostrar las aptitudes para el trabajo cooperativo y la participación en equipos multidisciplinares de acuerdo con los principios del código deontológico de su profesión, incorporando actitudes como el esfuerzo, el respeto y el compromiso como sello de identidad.
- CT3. Incorporar la perspectiva de género en la elaboración de acciones y proyectos.

No se definidas

Contenidos

Parte presencial:

1. Importancia de macro, micronutrientes, calorías y el agua en el rendimiento deportivo.
2. Objetivos generales del deportista con relación dietético-deportivo
 - a. Optimización de hábitos alimentarios basales
 - b. Cambios antropométricos
 - c. Rendimiento deportivo, fatiga y recuperación
 - d. Optimización de hábitos alimentarios pre, durante y post competición
 - e. Suplementación nutricional y ergogénica

Parte virtual y de debate:

1. Planificación dietética común y estrategias educativas del preparador físico.
2. Mitos, dietas cetogénicas, ayuno y estrategias comunes en el tratamiento dietético-deportivo
3. Hidratación como factor limitante del rendimiento.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

- 05 - Igualdad de género
- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad

Sistema de evaluación y calificación

La adquisición de competencias por parte del estudiante será valorada a través del sistema de evaluación continua ponderando y valorando los resultados obtenidos de la aplicación de los procedimientos de evaluación descritos en cada plan docente de la asignatura.

el sistema de evaluación es continuo y se evalúa de la siguiente manera,

SE1. Exposición oral 35%

Trabajo grupal: grupos de 4 personas: Diseño de una estrategia divulgativa en relación a la Nutrición, la actividad física y el deporte.

- Puntos a describir en el trabajo:

- Introducción: descripción de una necesidad y breve justificación bibliográfica del tema
- Objetivos
- Diseño de la estrategia: personas a quien está dirigido, herramientas divulgativas a utilizar, método de evaluación de la estrategia.

SE3. Trabajos individuales 35%

Desarrollo de un caso clínico: (máximo 3 hojas)

- Descripción del caso a resolver: Problema o inquietud que presenta el cliente / paciente, con datos necesarios para centrar el caso.
- Resolución del caso con las herramientas aprendidas en clase: descripción de la Estrategia utilizada

SEV1. Exámenes online (30%)

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje conseguido por el estudiante, materializado en la calificación numérica, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente. Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

- 0 - 4,9: Suspenso (SS)

- **5,0 - 6,9: Aprobado (AP)**
- **7,0 - 8,9: Notable (NT)**
- **9,0 - 10: Sobresaliente (SB)**

En el apartado SE3, de carácter individual, hay que sacar un mínimo de 3 sobre 10 de promedio de todas las actividades evaluativas individuales para poder hacer media y aprobar la asignatura.

MASTER'S DEGREE IN PERSONAL TRAINING AND PHYSICAL-SPORTS READAPTATION

20118 - DESIGN OF NUTRITIONAL ROUTINES

General information

- Academic year 2024/25
- Course: First
- Trimester: Second
- Number of credits: 3
- Teachers:
 - Cristian Didier Hernandez Garcia [<chernandezgar@tecnocampus.cat>](mailto:chernandezgar@tecnocampus.cat)

Teaching languages

- Spanish

La llengua de l'assignatura serà el Castellà. Pot haver-hi material docent en català i anglès.

Presentation of the subject

CE6. Identify the nutritional needs and ergogenic nutritional aids of people to, in a multidisciplinary team, design routines of training according to the nutritional guidelines established by the nutrition professional.

The classroom (physical or virtual) is a safe space, free of sexist, racist, homophobic, transphobic and discriminatory attitudes, whether towards students or teachers. We trust that we can all create a safe space where we can make mistakes and learn without having to suffer the prejudices of others

Competences/learning outcomes

Basic

- CB7. To know how to apply the knowledge acquired and their ability to solve problems in new or unfamiliar environments within broader (or multidisciplinary) contexts related to their area of study
- CB8. To be able to integrate knowledge and face the complexity of formulating judgments based on information that, being incomplete or limited, includes reflections on social and ethical responsibilities linked to the application of their knowledge and judgments
- CB10. To possess the learning skills that allow them to continue studying in a way that will be largely self-directed or autonomous.

Specific

- CE6. To identify the nutritional and ergonomic aids needs of people in order, in a multidisciplinary team, to design training routines according to the nutritional guidelines established by the nutrition professional.

General

- CG1. Apply information and communication technologies in the context of personal training, prevention of injuries and illnesses and physical-sports rehabilitation

Transversal

- CT1. To build critical thinking by analyzing your own learning process and arguing assertively and rationally in an eloquent context the ideas of others and your own.
- CT2. To demonstrate the aptitudes for cooperative work and participation in multidisciplinary teams in accordance with the principles of the code of ethics of their profession, incorporating attitudes such as effort, respect and commitment as a hallmark of identity.
- CT3. To incorporate the gender perspective in the development of actions and projects.

No data

Contents

Classroom-based learning

1. Importance of macro, micronutrients, calories and water in sports performance.
2. General objectives of the athlete with a dietetic-sports relationship
 - a. Optimization of basal eating habits
 - b. anthropometric changes
 - c. Sports performance, fatigue and recovery
 - d. Optimization of eating habits pre, during and post competition and nutritional and ergogenic supplementation

Virtual part:

1. Common dietary planning and training strategies of the physical trainer.
2. Myths, ketogenic diets, fasting and common strategies in sports-diet treatment
3. Hydration as a limiting factor of performance

Sustainable Development Goals

- 05 - Gender equality
- 03 - Good health and well-being
- 04 - Quality education

Evaluation system

The acquisition of competences by the student will be assessed through the continuous evaluation system by pondering. Results are valued obtained from the application of the evaluation procedures described in each teaching plan. The evaluation system is carried out as follows:

SE1. Oral exposure 35%

Group work: groups of 4 people: Design of an informative strategy in relation to Nutrition, physical activity and sport.

- Points to describe in the work:
 - Introduction: description of a necessity and a brief bibliographic justification of the subject objectives:
 - Objectives
 - Design of the strategy: people to whom it is directed, informative tools to use, method of evaluation of the strategy.

SE3. Individual works 35%

Development of a clinical case: (maximum 3 pages)

- Description of the case to be resolved: Problem or concern presented by the client / patient, with the necessary data to focus the case.
- Resolution of the case with the tools learned in class: description of the Strategy used.

SEV1. Online exams (30%)

The evaluation will conclude with an acknowledgment of the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical qualification, of accordance with the provisions of current legislation.

Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of September 5, which establishes the system system of credits and the system of qualifications in university degrees of an official nature and validity throughout the state territory):

- 0-4,9: Suspens (SS)
- 5,0 - 6,9: Aprovat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel-lent (SB)

In the individual section SE3, a minimum average of 3 out of 10 must be obtained in all individual assessment activities in order to be able to take the average and pass the subject.