

## **i** ASIGNATURA COMPOSICIÓN CORPORAL Y NUTRICIÓN

Código	41120039
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y D ...
Módulo	MÓDULO V: OPTATIVAS
Materia	MATERIA V.1 MENCIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
Curso	4
Duración	PRIMER SEMESTRE
Tipo	OPTATIVA
Idioma	CASTELLANO
ECTS	6
Teoría	4
Práctica	2
Departamento	C132 - DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA,PLAST..

## **✓** REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

### Requisitos

- El alumno/a con nacionalidad distinta a la española debe poseer el B1 en español.
- Dominar los conceptos básicos de química y biología de Bachillerato.
- Carácter presencial de la asignatura. La asistencia a clase es obligatoria. Tanto a las clases teóricas como prácticas.
- Código ético: las conductas de "plagio" en las actividades teóricas y prácticas son éticamente reprobables. Asimismo las conductas irrespetuosas hacia los miembros de la comunidad universitaria están fuera del código ético de esta asignatura.

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	1/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==

## Recomendaciones

- Sería recomendable que el alumno/a se acreditara en un nivel de idiomas B1 respecto a una segunda lengua. Preferiblemente inglés, para mayor comprensión del lenguaje científico de la asignatura.
- Asistencia y participación en clase.
- Leer los textos indicados en clase, buscar información complementaria a través de internet en bases de datos informatizadas y bibliotecas electrónicas para poder comprender los procesos fisiológicos explicados en clases.
- Consultar información en el campus virtual.

## RESULTADO DEL APRENDIZAJE

Id.	Resultados
1.	El alumno es capaz de construir la carta del somatotipo de los deportistas.
2.	El alumno es capaz de hallar los índice de masa corporal, índice cintura cadera, perímetro de cintura y su interrelación con la composición corporal del deportista.
3.	El alumno es capaz de conocer y analizar los compartimentos de masa grasa y masa magra para su aplicación al rendimiento deportivo.
4.	El alumno es capaz de conocer los principios inmediatos y los alimentos útiles para realizar ejercicio físico.
5.	El alumno es capaz de realizar dietas adecuadas aplicables a la práctica de los distintos deportes.
6.	El alumno es capaz de saber la normativa básica de la lucha contra el dopaje, así como las sustancias clasificadas como dopantes, en el ámbito deportivo.

## COMPETENCIAS



Id.	Competencia	Tipo
CBB5	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.	GENERAL
CES2	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud en el desarrollo de las actividades físicas- deportivas	ESPECÍFICA
SES5	Conocer los componentes y factores que intervienen en la composición corporal y su relación con el ejercicio físico y los aspectos nutricionales	ESPECÍFICA OPTATIVA
SES6	Conocer los requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas para un estado de salud óptimo, así como saber aplicar básicamente estas necesidades en el ámbito de la actividad física y el deporte.	ESPECÍFICA OPTATIVA

## CONTENIDOS

1. Concepto y factores generales de antropometría.
2. Compartimentos corporales.
3. Somatotipo.
4. Composición corporal y rendimiento deportivo.
5. Factores básicos de la nutrición en el deporte.
6. Conocimientos bioenergéticos.

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	3/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==

7. Valoración del estado nutricional. Planificación de dietas.

8. Ayudas ergogénicas nutricionales y dopaje.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### Criterios generales de evaluación

- Tipo de evaluación: continua

Examen:

Se debe reflejar adecuación, claridad, coherencia y precisión de las respuestas.

Asistencia:

Dado el carácter presencial de la asignatura, recogido en la memoria del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se considera la asistencia a clase imprescindible dado que ni el aprendizaje consolidado ni su comprobación son posibles sin ella.

Las faltas, justificadas o no, más allá del 20% (20% de las sesiones teóricas y 20% de las sesiones prácticas) establecido o la carencia de trabajos solicitados impedirán la superación de la asignatura y la presentación al examen de evaluación continua.

El/la alumno/a que no haya cumplido con el porcentaje de asistencia y/o suspendido la evaluación en su primera convocatoria podrá presentarse a la oficial del siguiente semestre y siguientes en un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación. Así las asignaturas del primer semestre podrán realizarla a partir de junio y las del segundo a partir de septiembre. En ningún caso esta evaluación global podrá suponer penalización/reducción en la nota obtenida.

(Art. 2 del Reglamento que regula el régimen de evaluación de los alumnos de la Universidad de Cádiz aprobado en Consejo de Gobierno, 21 de junio de 2016, BOUCA 212).

Trabajos:

Se requiere elaboración/presentación de diferentes trabajos recogidos en la ficha de la

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	4/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==

asignatura. Deberán ser aprobados con independencia de la prueba de examen. Se valora el nivel de búsqueda, profundización y desarrollo de los trabajos propuestos individuales y grupales.

Imposibilidad temporal para realizar las prácticas:

En casos justificados por lesión u otra causa médica que no permitan la realización de las actividades prácticas el alumno/a deberá presenciarlas e implicarse en la medida de lo posible. En el caso de que la lesión impida realizar más del 50% de las sesiones prácticas, estas quedarán supeditadas a la superación de una prueba práctica final o a la evaluación con examen global.

Alumnos repetidores:

En el caso de que el alumno repetidor desee acogerse al régimen de evaluación continua deberá solicitar un informe al profesor que impartió la asignatura suspendida (en caso de ser diferente) donde se indicarán los apartados superados (asistencia, trabajos, exámenes u otras actividades incluidas en el apartado sistemas de evaluación de la ficha de la asignatura).

En el caso de que algunos de esos apartados este suspenso deberá acogerse a los siguientes criterios:

a) Asistencia: estarán exentos de asistir a clase si el profesor que impartió la asignatura durante el anterior curso académico informa que ha asistido regularmente a clase y no ha superado el porcentaje máximo de inasistencias a las sesiones teóricas y/o prácticas. Dicho de otra forma. "podrán quedar eximidos, total o parcialmente, de la realización de las actividades presenciales de una asignatura los alumnos que se encuentren repitiendo dicha asignatura (segunda matrícula o sucesivas) o que hubieran cursado otra análoga perteneciente a planes de estudios en extinción, habiendo demostrado en su día la suficiencia en dicha parte de la asignatura; en el supuesto de que el alumno opte por realizar de nuevo las prácticas se entenderá que renuncia a la suficiencia que se le otorgaba, y por tanto estará obligado a los mismos requisitos de asistencia y examen que los alumnos de nuevo acceso".

b) Trabajos pendientes: el alumno deberá ponerse en contacto con el profesor que imparta la asignatura durante ese curso académico para aportar los trabajos correspondientes al año en curso.

c) Examen: se examinará junto con sus compañeros en la convocatoria que estime oportuna en base al programa aprobado para la asignatura durante ese curso académico.

Al alumno repetidor se le respetarán los apartados a), b) y c) únicamente durante un año académico, a excepción de las prácticas que se mantendrán.

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	5/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==

El alumno repetidor, aún habiendo cursado durante el primer año la opción de evaluación continua, puede optar durante el año o años en los que esté repitiendo la asignatura y a partir de la segunda convocatoria oficial del año en curso, por la realización de un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación.

Erasmus:

Aquellos alumnos/as que habiendo participado en una convocatoria Erasmus hayan suspendido alguna de las asignaturas previstas para su convalidación dentro de este programa podrán presentarse durante el mismo curso académico, en el que fueron Erasmus, a la convocatoria de examen de la asignatura homóloga del Grado en CC de la Actividad Física y el Deporte de la UCA. Para ello deberán aportar informe del Coordinador Erasmus de la Universidad de destino donde conste que ha realizado las prácticas de esa asignatura, así como el visto bueno de su Coordinador Académico Erasmus. Deberá acogerse a los criterios de evaluación recogidos en la ficha de la asignatura (trabajos u otras actividades recogidas en el apartado sistemas de evaluación). Se deja a criterio del profesor de la asignatura la adaptación de los requisitos del trabajo grupal/individual o alguna otra actividad que requiera ser realizada en grupo.

## Procedimiento de calificación

1. Examen escrito: 60%
2. Trabajo en grupo: 15%
3. Trabajo individual: 15%
4. Información del alumnado: 5%
5. Observación directa: 5%

Para poder optar a una evaluación continua es preciso asistir al 80% de las actividades formativas presenciales y haber superado de forma independiente los apartados 1,2 y 3 con al menos el 50% del porcentaje establecido para cada uno de los apartados.

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	6/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==

## Procedimientos de evaluación

Tarea/Actividades	Medios, técnicas e instrumentos
1. TRABAJO EN GRUPO: Elaboración de trabajo grupal sobre alguno de los temas ofertados por el profesor y referentes a la asignatura	Desarrollo del tema, estructura, profundización en el tema, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafía y bases de datos consultados
2. TRABAJO INDIVIDUAL: a) Elaboración de trabajo individual sobre alguno de los temas ofertados por el profesor y referentes a la asignatura b) Elaborar un informe donde se reflejen las practicas realizadas y se amplíen los contenidos expuestos	Desarrollo del tema, estructura, profundización en el tema, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafía y bases de datos consultado  Actividades prácticas realizadas a lo largo del curso
3. INFORMACIÓN DEL ALUMNADO: Aportaciones voluntarias a la asignatura. Entrega de artículos, noticias de prensa, congresos, actualidad en relación a la asignatura	Entrega de información al profesor
4. OBSERVACIÓN DIRECTA: Observación sistemática del alumno/a en la implicación y participación en el aula	Observación directa del alumnado en su implicación en el aula
5. PRUEBA ESCRITA: Realización de prueba objetiva final	Examen escrito compuesto por preguntas cortas y/o tests, a desarrollar y práctico con problemas.

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	7/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==


**PROFESORADO**

Profesorado	Categoría	Coordinador
PONCE GONZALEZ , JESUS GUSTAVO	PROFESOR AYUDANTE DOCTOR	Sí
VELAZQUEZ DIAZ, DANIEL	INVESTIGADOR/A PREDCTORAL EN FORMACION	No
PEREZ PEREZ, ALEJANDRO	INVESTIGADOR/A PREDCTORAL EN FORMACION	No

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	8/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==



## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	Horas	Detalle
01 Teoría	32	SESIONES TEÓRICAS: Presentación, exposición, análisis de los temas o problemas para tratar las nociones, conceptos y procedimientos relevantes de cada temática, con participación del alumnado.
02 Prácticas, seminarios y problemas	16	SESIONES PRÁCTICAS: Sesiones de trabajo grupal supervisadas por el profesor para la resolución de problemas y la realización de las actividades y tareas relacionadas con cada temática.
10 Actividades formativas no presenciales	80	BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN: - Búsqueda bibliográfica de documentos relacionados con la temática de la asignatura. TRABAJO EN GRUPO: - Trabajos en grupos reducidos. TRABAJO INDIVIDUAL: - Trabajo individual. - Ampliación y estudio del temario con la bibliografía recomendada.
11 Actividades formativas de tutorías	20	TUTORIAS: Reuniones entre el tutor y alumnos para, de forma personalizada o en pequeños grupos, aconsejar o resolver dudas sobre la asignatura y el proceso de aprendizaje.
12 Actividades de evaluación	2	EVALUACIÓN: - Control de conocimientos - Examen de la materia - Exposición del tema que corresponda

## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	9/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==

1. Steven Heymsfield, Timothy Lohman, Zi-Mian Wang, Scott Going. COMPOSICION CORPORAL, Segunda edición. MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA DE MEXICO, 2007. ISBN 9789701060346.
2. María Dolores Cañadas Armesilla; Francisco Esparza Ros. Compendio de cineantropometría. Madrid : CTO Medicina, 2009. ISBN: 978-84-92523-71-9
3. Albert François Creff, Jesús Galilea Muñoz, A. Darius, L. Bérard. Dietética deportiva : fisiología nutricional y dietética de las actividades físicas. Barcelona : Masson, 1977. ISBN: 84-311-0224-1
4. Dougall, M, Wenger, D, Green, H.. Evaluación fisiológica del deportista. Badalona : Paidotribo, 2005. ISBN: 978-84-8019-236-1
5. Raúl Pablo Garrido Chamorro. Manual de antropometría. Sevilla : Wanceulen, 2005. ISBN: 978-84-96382-99-2
6. Ricardo Ortega Sánchez-Pinilla. Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Madrid : Diaz de Santos, 1992. ISBN: 978-84-7978-053-1
7. José Enrique Sirvent Belando; Raúl Pablo Garrido Chamorro. Valoración antropométrica de composición corporal : cineantropometría. San Vicente del Raspeig: Universidad de Alicante, 2009. ISBN: 978-84-9717-052-9
8. Matt Fitzgerald. Nutrición y peso óptimo para conseguir el máximo rendimiento. Madrid : Ediciones Tutor, 2011. ISBN: 978-84-7902-871-8
9. Frances Sizer. Nutrition: Concepts and Controversies. Thomson Wadsworth - (11ª). ISBN: -10: 0-495-39065-8

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==	PÁGINA
			10/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==

10. José López Chicharro, Almudena Fernández Vaquero. Fisiología del ejercicio /Médica panamericana,, Madrid : (2006) - (3ª ed.). ISBN: 9789500682473
11. José Mataix Verdú (editor y autor general) ; Emilia Carazo Marín (coautora). Nutrición para educadores /Fundación Universitaria Iberoameicana: Díaz de Santos,, Barcelona : (2005) - (2ª ed.) . ISBN: 84-7978-676-0
12. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance /Lippincott Williams & Wilkins,, Philadelphia : (2010) - (7th ed.) . ISBN: 9781608318599
13. Cecilia Malagón De Garcia. Nutrición y dietética deportiva. Colombia : Kinesis Editorial, 2004. ISBN: 978-958-9401-24-8
14. Javier González Gallego, Pilar Sánchez Collado, José Mataix Verdú. Nutrición en el deporte :ayudas ergogénicas y dopaje /Díaz de Santos,, Madrid : (2006) . ISBN: 8479787708
15. José Enrique Campillo Álvarez. El mono obeso :la evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia y arterosclerosis /Crítica,, Barcelona : (2010) - (1ª ed. act.) . ISBN: 978-84-9892-156-4
16. Jose Mataix, Ángel Gil (coords.). Libro blanco de los omega-3 :los ácidos grasos polisaturados Omega 3 y monoinsaturados tipo oleico y su papel en la salud /Puleva Food,, Granada : (2005) - (3ª ed.) . ISBN: 8479039361
17. José Mataix Verdú. Tratado de nutrición y alimentación /Océano :, Madrid : (2009) - (Nueva edicion ampliada.) . ISBN: 978-84-95199-85-0 (Vol. II)(Océano)
18. José Mataix Verdú (Ed.). Tabla de composición de alimentos /Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos,, Granada : (2009) - (5ª ed.) . ISBN: 978-84-338-4980-9
19. Marie Dunford, J. Andrew Doyle. Nutrition for sport and exercise /Cengage,, Belmont, CA : (2011) - (2nd ed.) . ISBN: 9780840068293

Código Seguro de verificación:vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	11/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==

Pilar Cervera, Jaime Clapés, Rita Rigolfas. Alimentación y dietoterapia: (nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) /Interamericana/McGraw-Hill,, Madrid : (2004) - (4ª ed.) . ISBN: 84-486-0238-2

## COMENTARIOS

Es conveniente que los alumnos repasen y actualicen sus conocimientos de química, bioquímica, biología y fisiología humana.

Todas las asignaturas de los Grados impartidos en la Facultad de Ciencias de la Educación forman parte del Plan de Lenguas de Centro y podrán incluir actividades orientadas a mejorar la competencia idiomática de los estudiantes, según los planteamientos establecidos en el mencionado Plan.

## MECANISMOS DE CONTROL

Reuniones de coordinación.  
Encuestas de satisfacción.

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

En aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, así como la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, toda alusión a personas o colectivos incluida en este documento estará haciendo referencia al género gramatical neutro, incluyendo por lo tanto la posibilidad de referirse tanto a mujeres como a hombres.

Código Seguro de verificación: vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	04/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==	PÁGINA
			12/12



vI5s60gZsL+vVw9NEPqE5A==