

Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un reparto del trabajo de la asignatura a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	Temas	Actividades (10 puntos)
Semana 1	<p>Tema 1. Conceptos: alimentación y nutrición. Hábitos alimentarios</p> <p>1.1. Conceptos: alimentación y nutrición 1.2. Los hábitos alimentarios: origen y cambio 1.3. Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud 1.4. Factores que influyen en los actos alimentarios de la población</p> <p>Tema 2. Digestión y absorción: aparato digestivo</p> <p>2.1. ¿Cómo estudiar este tema? 2.2. Anatomía de aparato digestivo 2.3. La digestión 2.4. Los neurotransmisores en los procesos metabólicos</p>	<p>Asistencia a 4 sesiones presenciales virtuales a elegir a lo largo del cuatrimestre (0,1 puntos cada una)</p> <p>Test tema 1 (0,2 puntos) Test tema 2 (0,2 puntos)</p>
Semana 2	<p>Tema 3. Nutrientes energéticos</p> <p>3.1. ¿Cómo estudiar este tema? 3.2. Hidratos de carbono 3.3. Lípidos 3.4. Proteínas</p> <p>Tema 4. Nutrientes no energéticos</p> <p>4.1. ¿Cómo estudiar este tema? 4.2. Vitaminas 4.3. Minerales 4.4. Agua</p>	<p>Test tema 3 (0,2 puntos) Test tema 4 (0,2 puntos)</p>
Semana 3	<p>Tema 5. Alimentos</p> <p>5.1. ¿Cómo estudiar este tema? 5.2. Alimentos: función y clasificación 5.3. Leche y derivados 5.4. Carne, pescado y huevos 5.5. Legumbres, patatas y frutos secos 5.6. Verduras y hortalizas 5.7. Frutas 5.8. Fibra alimentaria 5.9. Cereales, pan, pasta y azúcares 5.10. Grasas, aceite y mantequilla</p> <p>Tema 6. Necesidades nutricionales</p> <p>6.1. Transformaciones energéticas celulares 6.2. Unidades de medida de la energía 6.3. Necesidades energéticas del adulto sano 6.4. Alimentos energéticos 6.5. Tablas de composición de los alimentos 6.6. Ley de isodinamia y ley de los mínimos</p>	<p>Trabajo: Estudio comparativo del contenido en nutrientes en alimentos (0,5 puntos)</p> <p>Trabajo: Cálculo del metabolismo basal (0,5 puntos)</p> <p>Test tema 5 (0,2 puntos) Test tema 6 (0,2 puntos)</p>
Semana 4	<p>Tema 7. La contracción muscular como fuente de dinamismo</p> <p>7.1. Introducción a la miología 7.2. Tipos de tejido muscular 7.3. Características del tejido muscular 7.4. El músculo esquelético 7.5. Clasificación de los músculos esqueléticos 7.6. El tono muscular 7.7. Uniones musculares 7.8. El trabajo muscular 7.9. Fisiología del ejercicio. Composición corporal</p>	<p>Test tema 7 (0,2 puntos)</p>

	Temas	Actividades (10 puntos)
Semana 5	Tema 8. Metabolismo en fisiología del ejercicio físico 8.1. Sistema ATP-PC 8.2. Sistema glucolítico 8.3. Sistema oxidativo 8.4. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio 8.5. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza 8.6. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga	Test tema 8 (0,2 puntos)
Semana 6	Tema 9. Actividad física en las distintas etapas de la vida 9.1. Actividad física en la niñez 9.2. Actividad física en la adolescencia 9.3. Actividad física en la edad adulta 9.4. Actividad física en la tercera edad	Test tema 9 (0,2 puntos)
Semana 7	Tema 10. Fisiopatología en el deporte y la nutrición 10.1. Nutrición y patologías cardiovasculares 10.2. Síndrome metabólico 10.3. Obesidad y sobrepeso 10.4. Nutrición y alteraciones metabólicas: Diabetes Mellitus tipo 1 y tipo 2 10.5. Patologías del aparato locomotor 10.6. Nutrición y enfermedades en la conducta alimentaria 10.7. Nutrición y patologías renales	Test tema 10 (0,2 puntos)
Semana 8	Tema 11. Nutrición y deporte 11.1. ¿Cómo estudiar este tema? 11.2. Aspectos nutricionales de la mujer deportista 11.3. Hábitos dietéticos en los deportistas 11.4. Nutrición y fuerza 11.5. Los deportistas olímpicos 11.6. Nutrición y rendimiento en condiciones climáticas extremas	Trabajo: Crear un planteamiento dietética en climas extremos (0,5 puntos) Test tema 11 (0,2 puntos)
Semana 9	Tema 12. Modelos de dieta 12.1. ¿Cómo estudiar este tema? 12.2. Recomendaciones dietéticas 12.3. Tendencias nutricionales de los deportistas 12.4. Dieta antes de la competición 12.5. Dieta durante la competición 12.6. Dieta después de la competición	Test tema 12 (0,2 puntos)
Semana 10	Tema 13. Ayudas ergogénicas en el deporte 13.1. ¿Cómo estudiar este tema? 13.2. Concepto. Ayudas ergogénicas nutricionales 13.3. Nutraceuticos: definición e integración con la dieta funcional 13.4. Descripción y clasificación de los suplementos naturales 13.5. Descripción, uso y aplicación de los suplementos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo 13.6. Utilización de los hidratos de carbono para mejorar la salud y el rendimiento 13.7. Bebidas deportivas 13.8. Sustancias estimulantes, tampones, ayudas ergogénicas para situaciones especiales (calor, humedad, altura)	Trabajo: Ayudas ergogénicas y deporte (0,5 puntos) Test tema 13 (0,2 puntos)
Semana 11	Inicio del Trabajo fin de curso (5 puntos)	
Semana 12	Semana de repaso	

	Temas	Actividades (10 puntos)
Semana 13		Semana de repaso
Semana 14		Semana de repaso