



Universidad
Pontificia
de Salamanca

GUÍA DOCENTE 2026-2027

NUTRICIÓN DEPORTIVA PLANT-BASED

Máster de formación permanente en Alimentación Plant-Based:
Nutrición, industria y sostenibilidad

Modalidad de la asignatura: Virtual

DATOS BÁSICOS

Asignatura	Nutrición deportiva plant-based
Tipología	Obligatoria
Modalidad de impartición	Virtual
Créditos	6 ECTS
Calendario	Abril de 2027
Idioma	Castellano
Profesor responsable	Miguel López
E-mail	miguel@nutreconciencia.com
Tutorías	A concertar online por correo / Campus Virtual
Otros profesores	Anna Grifols Johny Oncina

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura explora la nutrición plant-based aplicada a la práctica deportiva, abordando los requisitos energéticos y nutricionales específicos de los deportistas. Se analiza el impacto de las dietas basadas en plantas en el rendimiento físico, la recuperación y la prevención de lesiones. Se evaluarán las necesidades nutricionales, así con la utilidad de diferentes estrategias de suplementación, en las diferentes disciplinas deportivas, como deportes de fuerza, resistencia, y deportes en equipo, entre otros. El enfoque será práctico, permitiendo aplicar los conocimientos a situaciones reales y asegurando que las recomendaciones se basen en la evidencia científica actual.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

R16 Diseñar planes nutricionales plant-based específicos para deportes de resistencia, fuerza y equipo, ajustando la ingesta energética y de macronutrientes a las demandas del entrenamiento y la competición.

R17 Evaluar las necesidades de hidratación y suplementación en atletas que siguen una dieta plant-based, integrando recomendaciones basadas en la evidencia para cada tipo de deporte.

CONTENIDOS

1. Metabolismo y fisiopatología deportiva
2. Pruebas de esfuerzo
3. Fisiología de las lesiones deportivas
4. Nutrición en competiciones de fuerza
5. Fisiología en deportes de resistencia
6. Planificación dietético-nutricional en deportes de resistencia y ultrafondo, entrenamientos y competición
7. Suplementación deportiva
8. Preparación de pruebas, competiciones y deportes de equipo

METODOLOGÍAS DOCENTES

- Clase magistral: el docente realiza sesiones expositivas, explicativas y/o demostrativas de contenido.
- Aprendizaje basado en problemas: contribuye a desarrollar en los estudiantes el razonamiento crítico, el juicio diagnóstico, así como les permite construir su conocimiento a través del análisis de los problemas de forma individual y grupal, fomentando el trabajo colaborativo
- Aprendizaje basado en proyectos: se les orienta a los estudiantes a buscar posibles soluciones sobre una determinada problemática, a partir de proyectos.
- Aprendizaje cooperativo: se basa en el trabajo en equipo y tiene como objetivo la construcción de conocimiento y la adquisición de competencias y habilidades sociales
- Aprendizaje invertido: la instrucción directa se realiza fuera del aula y se utiliza el tiempo de clase para llevar a cabo actividades que el impliquen el desarrollo de procesos cognitivos de mayor complejidad en las que son necesarias la ayuda y la experiencia del docente.
- Gamificación: aplicación de técnicas y principios de juego en un contexto no lúdico como es el entorno educativo.
- Docencia basada en la Simulación clínica: permite a los estudiantes experimentar la representación de un hecho real, para practicar, aprender y adquirir las competencias y conocimientos necesarios para el desempeño de su profesión.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Actividades de formación teórica en grupo.
- Actividades de formación práctica en aula y/o laboratorio en grupo pequeño.
- Seminarios prácticos en grupo pequeño.
- Simulaciones de casos reales de desarrollos en industria
- Simulaciones de supuestos reales de elaboraciones de planes alimentarios individuales y colectivos
- Tutorías individuales y en grupo: orientación, asesoramiento, retroalimentación.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Evaluación continua (Retos académicos): Se sustenta en un conjunto de actividades asíncronas denominadas “Retos académicos”, que el alumno debe realizar y que serán evaluadas por parte del profesor a lo largo del curso. Desarrollarán la autonomía y el trabajo personal; cuando se lleven a cabo en grupo promoverán el intercambio de información y de experiencias como método para la construcción del conocimiento. Entre los diferentes formatos encontraremos: presentaciones orales individuales o en grupo, entrega de tareas y trabajos (ensayos, obras audiovisuales, programas informáticos, diseños, prototipos, estudio de casos, etc.); portafolios; creación colectiva de repositorios de información; realización de consultas, sondeos y encuestas; participación en discusiones, debates o intercambios de ideas; recorrido a través de itinerarios interactivos sobre los contenidos de la materia, etc.
- Pruebas de evaluación escritas: Serán pruebas tipo test y desarrollo asíncronas. En el desarrollo de las mismas se debe emplear siempre la herramienta “Cuestionarios” y el software para la supervisión de pruebas de evaluación online escritas SMOWL Human. Precisarán de emplear la reflexión, comprensión, discriminación o valoración, forzándole así a realizar un esfuerzo cognitivo previo.

Convocatoria ordinaria

Evaluación de los retos académicos (40%) y prueba de evaluación objetiva escrita (60%).

Convocatoria extraordinaria

Prueba de evaluación objetiva escrita.

RECURSOS DE APRENDIZAJE Y APOYO TUTORIAL

Clases en directo y sesiones grabadas

Material de apoyo escrito para completar la asignatura

Material de elaboración y superación de los retos académicos

Materiales audiovisuales (Vídeos, documentales, guías, podcast)

Resolución de casos reales

Guía de corrección del examen tras su realización

BREVE CV DEL PROFESORADO

Anna Grifols

Diplomada Nutrición Humana y Dietética. Posgrados en Nutrición Hidratación y Suplementación del deportista. Profesional con experiencia con pacientes y clientes de nutrición deportiva, específicamente de ultra-resistencia. Asesora en avituallamientos deportivos y de suplementación deportiva.

Johnny Oncina

Dietista-nutricionista con más de diez años de experiencia en el deporte de élite llevando a todo tipo de perfiles. Conferenciante y asesor en clubes deportivos, colegios y demás ámbitos,