



Universidad  
Pontificia  
de Salamanca

GUÍA DOCENTE 2026-2027

## PROYECTOS INNOVADORES APLICADOS DE PLANT-BASED

Máster de Formación Permanente en Alimentación Plant-Based:  
Nutrición, Industria y Sostenibilidad

Modalidad de la asignatura: Virtual

## DATOS BÁSICOS

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