

GUÍA DOCENTE 2024-2025

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Valoración del estado Nutricional y de la Composición Corporal
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria
ECTS:	6
CURSO:	Segundo
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Iñaki Elío
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	Inaki.elio@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
<p>Tema 1. Definición y concepto de valoración del estado nutricional.</p> <p>1.1 Definición y objetivo de la valoración del estado nutricional</p> <p>1.2 Definición y objetivo de la valoración de la composición corporal</p> <p>1.3 Niveles de organización de un organismo</p> <p>1.4 Modelos para el estudio de la composición corporal</p> <p>1.5 Composición corporal a lo largo de la vida</p>

Tema 2. Métodos de valoración de la composición corporal

- 2.1 Clasificación
- 2.2 Métodos directos
- 2.3. Métodos indirectos
- 2.4. Métodos doblemente indirectos

Tema 3. Tipos de valoraciones nutricionales y su aplicación.

- 3.1 Métodos para la determinación de la ingesta de alimentos
- 3.2 Registro de alimentos
- 3.3 Recordatorio 24 h
- 3.4. Cuestionario de frecuencia de consumo
- 3.5 Entrevista dietética
- 3.6 Principales fuentes de error en los estudios de valoración del consumo de alimentos

Tema 4. Definición, aplicación e interpretación

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

CG2. Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.

CG6. Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.

CG7. Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.

CG10. Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

CE22. Conocer los alimentos y sus nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, necesidades y recomendaciones, así como las bases del equilibrio energético y nutricional.

CE23. Describir los procesos de ingestión, transformación y utilización de los alimentos en el organismo.

CE24. Adquirir una visión general de la utilización de los nutrientes durante el ejercicio y conocer los factores de los que depende cada uno de ellos, así como relacionar la situación funcional con las necesidades nutricionales en el entrenamiento, la competición y la recuperación.

CE25. Conocer y analizar los fundamentos, mecanismos y efectos de la actividad física como elemento generador de salud, calidad de vida y bienestar físico y psicosocial.

CE26. Promover y evaluar la formación de hábitos de vida saludables, perdurables y autónomos, de práctica de la actividad física y del deporte entre la población.

CE34. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CE35. Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus diferentes perfiles profesionales en diferentes grupos de población.

CE36. Seleccionar y saber utilizar los recursos, instrumentos, herramientas y equipamientos adecuados para cada tipo de persona y de actividad, identificando críticamente y en equipo multidisciplinar el marco adecuado para las mismas.

CE39. Desarrollar su labor profesional en lengua anglo-sajona, independientemente de su futuro perfil profesional, así como comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en la misma.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer y ser capaz de aplicar las principales técnicas de valoración del estado nutricional y la composición corporal.
- Formar parte del equipo multidisciplinar para la evaluación de la composición corporal de individuos y poblaciones en el ámbito del deporte.
- Describir la valoración nutricional del deportista, así como conocer las necesidades nutricionales de atletas mayores, niños, adolescentes y vegetarianos.
- Diseñar y realizar valoraciones de la composición corporal en el ámbito deportivo.
- Conocer y aplicar los principios fundamentales de la nutrición, adquiriendo una visión general de la utilización de los sustratos alimenticios durante el ejercicio y conocer los factores de los que depende la utilización de cada uno de ellos.

- Identificar los requerimientos nutricionales del individuo en función de la edad, situación fisiológica y actividad física.
- Conocer e identificar las diferentes patologías asociadas con la nutrición.
- Analizar las costumbres y necesidades nutricionales de los sujetos deportistas.
- Desarrollar y aplicar programas nutricionales a sujetos deportistas con diferentes fines.
- Planificar el proceso nutricional de un individuo o equipo deportivo.
- Desarrollar habilidades para evaluar el diseño equilibrado de dietas de entrenamiento, competición y recuperación y su evaluación nutricional.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje cooperativo/Trabajo en grupo
- Trabajo autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	30
	Clases prácticas	22
	Seminarios y talleres	5
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	1
	Tutorías (individual / en grupo)	1
Actividades autónomas	Preparación de clases	25
	Estudio personal y lecturas	44
	Elaboración de trabajos	16
	Trabajo individual en campus virtual	2
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3

El primer día de clase, la profesora proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	1 Cuaderno de prácticas	15%
	1 Entrega de Ejercicios	15%
	Parcial	20%
Evaluación final	1 Prueba Teórico/Práctica	50%

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) no podrá ser inferior, en ningún caso, a **4,0** puntos (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un Examen Teórico-Práctico con un valor del 50 % de la nota final de la asignatura. El

resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

1. Bezares, V. (2014). *Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano*. México D.F., México: Mcgraw-Hill Interamerican.
2. Mataix, J., García, L., & Llopis, J. (2014). *Valoración del estado nutricional y la composición corporal*. Material didáctico propio de la institución.
3. Martínez, E., Mañas, M., & Yago, M. (2013). *Evaluación nutricional del deportista*. Díaz Santos.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

1. Alvero, J., & Sirvent, J. (2017). *La nutrición en la actividad física y el deporte*. Sant Vicent del Raspeig: Publicacions de la Universitat d'Alacant.
2. Aranceta, J. (2013). *Nutrición comunitaria*. España: Elsevier Masson.
3. Martínez, M., Villar, R., & Rodríguez, M. (2012). *Valoración nutricional*. Ediciones Díaz de Santos.
4. Norton, K., Olds, T., & Mazza, J. (2000). *Antropométrica*. Rosario, Argentina: Biosystem, Servicio Educativo.

WEBS DE REFERENCIA:

[HTTP://WWW.ISAKONLINE.COM/LANG/ES_ES](http://www.isakonline.com/lang/es_es)

[HTTP://WWW.FEME.DE.ES/PAGE.PHP?/SECCIONES/CINEANTROPOMETRIA](http://www.feme.de.es/page.php?/secciones/cineantropometria)

[HTTPS://WWW.FUNDACIONORBEGOZO.COM/EL-INSTITUTO-DE-INVESTIGACION-DEL-CRECIMIENTO-Y-DESARROLLO/GRAFICAS-Y-TABLAS/](https://www.fundacionorbegozo.com/el-instituto-de-investigacion-del-crecimiento-y-desarrollo/graficas-y-tablas/)

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

-