

GUÍA DOCENTE 2026-2027

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:
Tema 1. Definición y concepto de valoración del estado nutricional. 1.1 Definición y objetivo de la valoración del estado nutricional 1.2 Definición y objetivo de la valoración de la composición corporal 1.3 Niveles de organización de un organismo 1.4 Modelos para el estudio de la composición corporal

1.5 Composición corporal a lo largo de la vida

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 (consúltase 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:



Universidad
Europea
del Atlántico