

Guía docente de la asignatura

Fecha de aprobación por la Comisión Académica: 14/07/2022

**Salud y Nutrición: Evaluación del Estado Nutricional. Programación (M57/56/1/18)****Máster**

Máster Universitario en Investigación en Actividad Física y Deporte

**MÓDULO**

Itinerario A: Actividad Física y Calidad de Vida

**RAMA**

Ciencias Sociales y Jurídicas

**CENTRO RESPONSABLE DEL TÍTULO**

Escuela Internacional de Posgrado

**Semestre**

Segundo

**Créditos**

3

**Tipo**

Optativa

**Tipo de enseñanza**

Presencial

**BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Máster)**

- Se estudian y analizan las técnicas de valoración del estado nutricional aplicables a distintas situaciones fisiológicas como un indicador del estado de salud.
- El alumnado adquirirá conocimientos para diseñar dietas equilibradas asociadas a la actividad física para el mantenimiento del estado de salud.
- Diseñar y realizar una evaluación del estado nutricional de un colectivo reducido de personas que realicen actividad física. Interpretar y exponer los resultados y conclusiones obtenidas

**COMPETENCIAS****COMPETENCIAS BÁSICAS**

- CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.



- CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

### COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos (conceptos, principios, teorías) y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio, de una manera autónoma o autodirigida y formular con cierta originalidad hipótesis razonables.
- CG02 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y emitir juicios en función de criterios, de normas externas o de reflexiones personales, demostrando una comprensión sistemática de un campo de estudio y el dominio de las habilidades y métodos de investigación relacionados con dicho campo.
- CG03 - Que los estudiantes sepan elaborar adecuadamente y con cierta originalidad aportaciones científicas cumpliendo los requisitos actuales de comunicación en este ámbito, contribuyendo a través de una investigación original que amplíe las fronteras del conocimiento mediante publicaciones referenciadas a nivel nacional o internacional.
- CG05 - Fomentar y transferir, en contextos académicos y profesionales, el conocimiento científico y el avance tecnológico a la sociedad.
- CG06 - Trabajar eficazmente en equipo, de forma organizada y planificada, demostrando motivación por la calidad y tener creatividad.
- CG08 - Capacidad de integrar conocimientos y de formular inferencias a partir de información incompleta.
- CG09 - Fomentar el aprendizaje reflexivo crítico y autocrítico.
- CG10 - Desarrollar la capacidad de innovación y originalidad en la investigación.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE01 - Aplicar el conocimiento científico y metodológico a la investigación en la actividad física relacionada con la salud, calidad de vida o rendimiento deportivo.
- CE05 - Manejar instrumental científico propio del campo de estudio.
- CE13 - Aplicar protocolos, para la medición de determinadas variables fisiológicas, relacionadas con la actividad física y el deporte.
- CE15 - Diseñar programas de promoción de actividad física orientados a la salud, basados en criterios de evidencia científica.
- CE16 - Ser capaz de valorar la calidad y aplicabilidad de los estudios relacionados con la promoción de la actividad física saludable.
- CE21 - Aplicar los conocimientos adquiridos al diseño, ejecución y defensa de un proyecto de investigación dentro de alguna de las líneas ofertadas en el Master.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)



- Adquirir conocimientos básicos sobre la valoración del estado nutricional, el nivel de actividad física y la composición corporal.
- Conocer las técnicas más comunes de valorar el estado nutricional, la actividad física y composición corporal aplicables a individuos y poblaciones
- Adquirir conocimientos para diseñar estudios de valoración del estado nutricional, nivel de actividad física y composición corporal en diferentes situaciones fisiológicas dirigidos en especial a la búsqueda de alteraciones nutricionales
- Aprender a extraer, interpretar y exponer resultados y conclusiones

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

- Tema 1. Importancia de la valoración del estado nutricional, el nivel de actividad física y la composición corporal como indicador del estado de salud.
- Tema 2. Nutrición aplicada a la actividad física.

### PRÁCTICO

- Análisis de la ingesta de alimentos y nutrientes. Técnicas y aplicaciones.
- Evaluación de la composición corporal mediante medidas antropométricas y de impedancia bioeléctrica.
- Evaluación bioquímica del estado nutricional. Importancia de la búsqueda de alteraciones nutricionales subclínicas.
- Evaluación clínica del estado nutricional.
- Evaluación del nivel de actividad física y gasto energético a través de cuestionarios y acelerometría.
- Diseño de estudios de valoración del estado nutricional y/o nivel de actividad física

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. 9ª edición. 2014. Baltimore, MD, USA. Muñoz J, Delgado Fernández M. (coord.). Carbonell-Baeza A, Aparicio VA, Ruiz JR, Ortega FB Delgado-Fernández M. 2010. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud, Junta de Andalucía. Mataix, J. 2009. Nutrición y alimentación humana. Ergón. Madrid.
- Mataix, J. Llopis J. 1995. Tabla de composición de alimentos: aplicaciones en salud pública Masson. S.A. Barcelona.
- Mataix J, Llopis, J, Aranda P. 2001. Valoración de la ingesta de nutrientes y del perfil bioquímico e inmunoológico. En: Tratado de nutrición pediátrica. Doyma S.L. Barcelona.
- Mataix J. y cols. 2005. Factos associated with obesity in an adult Mediterranean population: influence on plasma lipid profile. J Am Coll Nutri. 2005.



## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Mataix J, García L. Programa informático Nutriber SA. <http://www.funiber.org>
- Mataix J, Mañas M, Martínez de Victoria. Programa informático AYS44. General ASDE S.A. Valencia

## ENLACES RECOMENDADOS

[http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_258.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_258.pdf)  
<http://www.fao.org/docrep/005/Y4249E/y4249eob.htm> [https://ble.lshtm.ac.uk/pluginfile.php/20037/mod\\_resource/content/81/OER/PNO101/sessions/S1S3/PNO101\\_S1S3\\_010\\_010.html](https://ble.lshtm.ac.uk/pluginfile.php/20037/mod_resource/content/81/OER/PNO101/sessions/S1S3/PNO101_S1S3_010_010.html)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9240926> <http://ocw.tufts.edu/data/47/534622.pdf> [http://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/165-172%20NUTRICION%20WEB\\_Baja.pdf](http://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/165-172%20NUTRICION%20WEB_Baja.pdf)  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112010000900009&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112010000900009&script=sci_arttext)

## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Clases magistrales
- MD03 Clases expositivas (por alumnado)
- MD05 Debate dirigido
- MD10 Trabajo escrito
- MD16 Ejercicios prácticos
- MD17 Búsqueda de información
- MD24 Prácticas

## EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

### EVALUACIÓN ORDINARIA

El artículo 17 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que la convocatoria ordinaria estará basada preferentemente en la evaluación continua del estudiante, excepto para quienes se les haya reconocido el derecho a la evaluación única final.

EVO4: técnicas basadas en la asistencia y participación activa del alumno en clase, seminarios y tutorías (100%).

Asistencia a clases: 20%

Realización y entrega trabajos:

Nutrición: 40%

Composición corporal y metabolismo energético: 40%

En caso necesario, el profesorado podrá pedir al alumnado la exposición de sus trabajos en horario de sesiones de evaluación y/o tutorías



### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

El artículo 19 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que los estudiantes que no hayan superado la asignatura en la convocatoria ordinaria dispondrán de una convocatoria extraordinaria. A ella podrán concurrir todos los estudiantes, con independencia de haber seguido o no un proceso de evaluación continua. De esta forma, el estudiante que no haya realizado la evaluación continua tendrá la posibilidad de obtener el 100% de la calificación mediante la presentación del trabajo propuesto

Realización y entrega trabajos:

Nutrición: 50%

Composición corporal y metabolismo energético: 50%

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

El artículo 8 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que podrán acogerse a la evaluación única final, el estudiante que no pueda cumplir con el método de evaluación continua por causas justificadas.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de las clases o por causa sobrevenidas. Lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, a la Coordinación del Máster, quien dará traslado al profesorado correspondiente, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.

Realización y entrega trabajos:

Nutrición: 50%

Composición corporal y metabolismo energético: 50%

### INFORMACIÓN ADICIONAL

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado

En esta asignatura se incide en la importancia de la valoración del estado nutricional como indicador del estado de salud, describiendo el análisis de la ingesta de alimentos y nutrientes, las





técnicas y aplicaciones, así como la evaluación de la composición corporal mediante medidas antropométricas y de impedancia bioeléctrica, y la evaluación bioquímica del estado nutricional. Por otro lado, se destaca la importancia en la búsqueda de alteraciones nutricionales subclínica y la influencia genética en la valoración del estado nutricional, realizando una evaluación clínica y proponiendo el diseño de estudios de valoración del estado nutricional.

