

60856 - Evaluación de ingesta dietética

Información del Plan Docente

Año académico: 2022/23

Asignatura: 60856 - Evaluación de ingesta dietética

Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Titulación: 549 - Máster Universitario en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud

Créditos: 3.0

Curso: 1

Periodo de impartición: Segundo semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia:

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

La evaluación de la ingesta dietética, en el ámbito de la evaluación y entrenamiento físico para la salud, tiene como objetivos:

- Conocer las bases y el manejo de las diferentes encuestas dietéticas.
- Cuantificar la ingesta de energía, macro y micronutrientes así como de otros componentes de la dieta de forma manual y con aplicaciones informáticas y evaluar el grado de adecuación de la ingesta energética y de nutrientes a las necesidades de un individuo.
- Complementar la valoración antropométrica, la evaluación bioquímica y el examen físico y clínico del individuo en la evaluación de su estado nutricional.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro:

Objetivo 3: Salud y bienestar (*Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible*)

- El concepto de salud fue definido en 1946 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Carta Magna o Carta institucional como: El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. En la década de los setenta, se propone una nueva concepción del proceso salud-enfermedad, el cual se muestra como inestable y dinámico, que debe ser constantemente reformulado y que sostiene que la pérdida de salud es un proceso natural y omnipresente.

Este nuevo modelo, conocido como salutogénico, plantea que las acciones en salud se enfocan hacia la conservación, el bienestar, el crecimiento y el envejecimiento saludable, en el cual se concibe a la salud con una visión positiva, con énfasis en aquello que genera salud, y se desvincula del enfoque patológico correspondiente al modelo médico. Como factores que favorecen la salud positiva, los hábitos de vida, incluida la alimentación saludable y la actividad física, son esenciales para mantener ese estado de salud. Por ello, en esta asignatura se analizan los métodos para poder conocer de forma cualitativa y cuantitativa la ingesta de alimentos y nutrientes, factor esencial en la salud.

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La valoración de la ingesta dietética forma parte de la valoración del estado nutricional, siendo dicha valoración primordial para identificar posibles alteraciones nutricionales y/o de la composición corporal así como para detectar una mayor predisposición a enfermedades crónicas.

La práctica de ejercicio físico para la salud incluye a grupos de población con necesidades energéticas y nutricionales específicas, por lo que la ingesta dietética debe ser evaluada, utilizando métodos cualitativos y/o cuantitativos que permitan la caracterización de dicha ingesta, la identificación de posibles desequilibrios energético-nutricionales, mejorando así el asesoramiento dietético nutricional como parte de la valoración nutricional global.

1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Se considera que esta asignatura puede ser de interés para aquellos alumnos del máster que por su formación

universitaria previa no tienen conocimientos acerca de los diferentes aspectos de la valoración de la ingesta dietética. En cualquier caso, también puede serlo para los alumnos graduados en Nutrición Humana y Dietética debido a su orientación al ámbito de la evaluación y entrenamiento físico para la salud.

Se recomienda la asistencia tanto a las sesiones teóricas como a los talleres y seminarios de resolución de problemas para lograr un completo aprovechamiento de la asignatura.

Debido al carácter aplicado de la asignatura, para las clases teóricas o las prácticas/seminarios que se puedan impartir online, se recomienda igualmente la asistencia virtual continuada, compartiendo con el profesor las dudas que puedan ir apareciendo tanto durante la impartición como en tutorías concertadas.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para:

Competencias generales:

- Impulsar, tanto en el ámbito académico como profesional y siempre dentro de una sociedad basada en el conocimiento, el perfeccionamiento de los medios tecnológicos y sociales en el ámbito de las ciencias para la valoración y prescripción de la actividad física orientada hacia la salud.
- Impulsar el intercambio mutuo de conocimiento con otros colegas, con la académica en su conjunto y con la sociedad en general, en relación al ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud.
- Colaborar, a través de la investigación, a la ampliación de los horizontes en el campo de estudio de la actividad física para la salud, ofreciendo los descubrimientos encontrados para su posible publicación referenciada a nivel nacional e internacional.
- Obtener destrezas que le faciliten el aprendizaje durante todo el desarrollo profesional de forma autónoma, manejando los recursos presentes en los distintos ámbitos de conocimiento.
- Trabajar eficientemente en equipos de carácter multidisciplinar para el desarrollo de actuaciones en el ámbito de la actividad física orientada hacia la salud.

Competencias específicas:

- Emplear estrategias de excelencia, ética y calidad en la tarea investigadora y ejercicio profesional en el ámbito de la Actividad Física para la Salud, siguiendo las recomendaciones de la Declaración de Helsinki y la Ley 14/2007 y posteriores actualizaciones de Investigación Biomédica.
- Controlar las distintas alternativas metodológicas que se pueden aplicar en el marco de la actividad física orientada hacia la salud.
- Utilizar distintas técnicas de investigación y aplicarlas adecuadamente al ámbito de conocimiento de la valoración y prescripción de ejercicio físico para la salud en diferentes grupos poblacionales.
- Identificar y valorar los problemas de salud que afectan a distintos grupos poblacionales, y en los que el ejercicio físico puede incidir positivamente para su tratamiento y posterior mejora.
- Extraer y analizar adecuadamente la información de textos científicos en el marco de las Ciencias de la Actividad Física, valorando su posible vinculación al ámbito de la Salud.
- Evaluar los cambios que se producen como consecuencia de un programa de actividad física orientado a la salud.
- Analizar las variables de naturaleza psicosocial y fisiológicas asociadas a la actividad física orientada hacia la salud, utilizando la metodología científica más adecuada.

2.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados:

- Adquirir los conocimientos necesarios que permiten aplicar una encuesta dietética.
- Manejar la diferente metodología empleada en la valoración de la ingesta dietética.
- Realizar e interpretar los resultados de una encuesta dietética.

2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

La evaluación de la ingesta dietética puede ser necesaria en la mayoría de las líneas de investigación a desarrollar por los alumnos de este máster.

3. Evaluación

3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación:

1. Prueba escrita sobre los contenidos teóricos y prácticos con las siguientes características:

- preguntas tipo test con cuatro posibilidades de respuesta de las cuales sólo una es correcta y con penalización.
- preguntas de respuesta corta.

La calificación de esta prueba corresponde al 70% de la nota final.

En caso de que la evaluación se desarrolle virtualmente, la prueba escrita será de las mismas características que lo descrito anteriormente, pero se realizarán a través del anillo digital docente (ADD) y del servicio de videotelefonía Google Meet.

2. Prueba práctica mediante observación de las distintas conductas y habilidades mostradas durante la aplicación, por entrevista, de un cuestionario o encuesta dietética a un compañero/a. Esta prueba se evalúa mediante rubrica.

En caso de que la evaluación se desarrolle virtualmente, la prueba práctica se llevará a cabo mediante la resolución de un caso práctico relativo al contexto de manejo y utilización de una encuesta dietética en investigación, y se realizará a través del anillo digital docente (ADD) y del servicio de videotelefonía Google Meet.

La calificación de esta prueba corresponde al 30% de la nota final.

3. Ambas pruebas deben superarse por separado con una nota mínima de 5,0 sobre 10,0 para poder optar al cálculo de la nota final.

La segunda convocatoria, tendrá las mismas características que la primera expuesta anteriormente.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar: <https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#Que>

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje de esta asignatura incluye, por un lado, clases magistrales teóricas en las que se aportan los conocimientos básicos sobre los diferentes tipos de encuestas dietéticas y, por otro, seminarios de aula y talleres que permiten poner en marcha esos conocimientos teóricos en el manejo de las encuestas dietéticas, en la interpretación de los resultados y valoración de la adecuación de la ingesta.

4.2. Actividades de aprendizaje

La asignatura se impartirá en sesiones de 5 horas, donde se trabajarán de forma conjunta los contenidos teóricos y prácticos que se indican en el apartado 5.3. Programa.

Las actividades programadas para que el alumno alcance los objetivos de aprendizaje se organizan del siguiente modo:

- Clases teóricas magistrales participativas (15 horas presenciales) que este curso académico se podrán impartir de forma telemática online síncrona, conectados profesorado y alumnado a través de tecnologías que permiten la interacción (tipo Google Meet): se exponen los conceptos teóricos básicos de la asignatura.
- Taller de laboratorio, seminarios prácticos en aula y sesiones informáticas (15 horas presenciales): se plantean diferentes actividades y ejercicios que permiten a los alumnos poner en marcha el estudio de la ingesta dietética y aplicar los conocimientos de las clases teóricas.

4.3. Programa

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades teóricas y prácticas:

Temas teóricos:

- Introducción a la valoración de la ingesta dietética en el ámbito de la evaluación y el entrenamiento físico para la salud.
- Cuestionarios dietéticos de valoración de la ingesta individual
- Ventajas y limitaciones de los diferentes cuestionarios de valoración de la ingesta individual.

- Características generales dieta mediterránea (DM), cuestionarios de adherencia a DM y su utilización en diferentes grupos de población.
- Índices de Calidad de dieta: Diet Quality Index, Healthy Diet Indicator, Medirerranean Diet score.
- Criterios de selección de la encuesta o cuestionario dietético a aplicar según el objetivo del estudio y diseño de encuestas. Resolución de casos prácticos.
- Diseño de encuestas en investigación.
- Errores en la valoración de la ingesta dietética. Validación de cuestionarios dietéticos.

Seminarios y talleres prácticos:

- Manejo de Tablas de composición de alimentos.
- Interpretación del etiquetado nutricional de los alimentos.
- Porciones habituales de consumo y medidas caseras: Herramientas para la cuantificación de la porción consumida. Taller de trabajo con herramientas visuales y laboratorio.
- Métodos cuantitativos: Recuerdo de 24 horas
 - Métodos cuantitativos: Instrucciones para pesada realizada en casa
- Cuestionarios cualitativos y cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativos.
- Métodos cuantitativos: Revisión de los registros pesados por parejas.
- Utilización de la aplicación on line Nutritools.
- Aplicación de cuestionarios de adherencia a DM y otros cuestionarios de Calidad de Dieta.
- Utilización de programas on line para cuantificación de ingesta dietética (IENVA, Easydiet y Myfitnesspall).

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

La planificación y fechas de las diferentes actividades de aprendizaje se presentarán al inicio del 2º semestre del curso académico.

La planificación de actividades y el calendario se presentarán al inicio del segundo semestre del curso académico.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=60856>