

60856 - Evaluación de ingesta dietética

Información del Plan Docente

Año académico: 2024/25

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 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.

Por ello, los contenidos esta asignatura pueden ser de aplicación en la mayoría de las líneas de investigación a desarrollar por el alumnado de esta titulación.

La adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir al logro de los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas:

- Objetivo 3: Salud y bienestar
- Objetivo 4: Educación de calidad

2. Resultados de aprendizaje

- Adquirir los conocimientos básicos de nutrientes y alimentos que permitan aplicar una encuesta dietética.
- Manejar la diferente metodología empleada en la valoración de la ingesta dietética.
- Realizar una encuesta dietética para la estimación de la ingesta energética y de nutrientes
- Interpretar los resultados obtenidos tras la aplicación de una encuesta dietética.

3. Programa de la asignatura

Contenidos teóricos:

- Evaluación de la ingesta dietética en el ámbito de la evaluación y el entrenamiento físico para la salud. Alimentación saludable. Características generales de la Dieta Mediterránea.
- Cuestionarios dietéticos cuantitativos y cualitativos de valoración de la ingesta individual. Metodología. Ventajas y limitaciones. Errores en la valoración de la ingesta dietética. Validación de cuestionarios dietéticos.
- Criterios de selección de la encuesta o cuestionario dietético. Diseño de encuestas dietéticas adaptadas al objetivo del estudio

Contenidos prácticos:

- Tablas de composición de alimentos. Etiquetado nutricional de los alimentos. Herramientas para la cuantificación de la porción consumida: Porciones habituales de consumo y medidas caseras.
- Recuerdo de 24 horas. Diario o registro dietético. Cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativos. Cuestionarios de adherencia a Dieta Mediterránea. Índices de Calidad de Dieta. Aplicación online *Nutritools*.
- Calibración de la ingesta dietética (IENVA, *Easydiet* y *MyFitnessPal*).

4. Actividades académicas

Clases teóricas: 15 horas presenciales. Clases magistrales participativas donde se exponen los conceptos teóricos.

Clases prácticas: 15 horas presenciales. Incluyen prácticas en laboratorio y en la Unidad de Nutrición, seminarios de resolución de problemas y casos en aula y prácticas informatizadas.

Estudio y pruebas de evaluación: 45 horas no presenciales. Actividades no presenciales de trabajo autónomo del estudiantado (estudio y preparación de las pruebas de evaluación) más la realización de las pruebas de evaluación.

5. Sistema de evaluación

1. Prueba escrita sobre los contenidos teóricos y prácticos: preguntas tipo test con penalización del 25% y preguntas de respuesta corta. La calificación de esta prueba corresponde al 70% de la nota final.
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 rúbrica. 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.

6. Objetivos de Desarrollo Sostenible

- 3 - Salud y Bienestar
- 4 - Educación de Calidad