

## **Máster en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud**

### **60856 - Evaluación de la ingesta dietética**

**Guía docente para el curso 2015 - 2016**

**Curso: , Semestre: , Créditos: 3.0**

---

### **Información básica**

---

#### **Profesores**

- **Iva Marques Lopes** [imarques@unizar.es](mailto:imarques@unizar.es)

- **Teresa María Sanclemente Hernández** [tsanclem@unizar.es](mailto:tsanclem@unizar.es)

#### **Recomendaciones para cursar esta asignatura**

En esta asignatura se abordan tanto las bases teóricas de las herramientas utilizadas para la evaluación de la ingesta dietética como aquellos aspectos prácticos requeridos para poder elegir, aplicar e interpretar las encuestas o cuestionarios utilizados.

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.

#### *Profesores*

Iva Marques Lopes

Email: [imarques@unizar.es](mailto:imarques@unizar.es)

Teresa María Sanclemente Hernández

Email: [tsanclem@unizar.es](mailto:tsanclem@unizar.es)

#### **Actividades y fechas clave de la asignatura**

Clases teóricas y prácticas: Se desarrollarán los martes de los meses de Febrero y Marzo de 2015.

Evaluación: 24 de marzo de 2015.

---

# Inicio

---

## Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

**1:**

- 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.

## Introducción

### Breve presentación de la asignatura

La selección y aplicación de las encuestas o cuestionarios más adecuados para la valoración de la ingesta dietética en el ámbito de la evaluación y entrenamiento físico para la salud requiere, por un lado, el conocimiento de las características de cada herramienta y, por otro lado, el desarrollo de conductas y habilidades que permitan su correcta aplicación a un sujeto y/o grupo.

En esta asignatura se abordan tanto las bases teóricas de las herramientas utilizadas para la evaluación de la ingesta dietética como aquellos aspectos prácticos requeridos para poder elegir, aplicar e interpretar las encuestas o cuestionarios utilizados.

---

## Contexto y competencias

### Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

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, bioquímica, el examen físico y clínico del individuo en la evaluación de su estado nutricional.

### 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 y/o déficits nutricionales, así como alteraciones de la composición corporal, 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.

## **Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

**1:**

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.

## **Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:**

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.

---

## **Evaluación**

---

## Actividades de evaluación

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

**1:**

1. Prueba escrita sobre los contenidos teóricos y prácticos con las siguientes características:
  - 20 preguntas tipo test con cuatro posibilidades de respuesta de las cuales sólo una es correcta y con una penalización de 1 punto por cada tres respuestas incorrectas.
  - 4 preguntas de respuesta corta.

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

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

---

## Actividades y recursos

---

### Presentación metodológica general

**El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

- *Presentación metodológica general:*

La asignatura se impartirá en sesiones de 4 horas, donde se trabajarán de forma conjunta los contenidos teóricos y prácticos que se indican a continuación.

### Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)

**El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

**1:**

CONTENIDOS TEÓRICOS (1,5 ECTS):

1. Cuestionarios dietéticos cuantitativos y cualitativos de valoración de la ingesta individual: Metodología. Ventajas y limitaciones.
2. Criterios de selección de la encuesta o cuestionario dietético a aplicar según el objetivo del estudio.
3. Diseño de encuestas adaptadas a los objetivos del estudio.
4. Validación de encuestas.

CONTENIDOS PRÁCTICOS (1,5 ECTS):

Seminario 1: Manejo de Tablas de Composición de Alimentos.

Seminario 2: Interpretación del etiquetado nutricional de los alimentos.

Taller 1: Porciones comestibles, raciones y medidas caseras

Taller 2: Cuestionarios dietéticos cualitativos y cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativos.

Taller 3: Cuestionarios dietéticos cuantitativos: Recuerdo de 24 horas y Diario o registro dietético.

Taller 4: Calibración manual de ingestas con listas de intercambios.

Taller 5: Calibración de ingestas mediante programas informáticos.

## **Planificación y calendario**

### **Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos**

La planificación y calendario de las actividades se publicará en el correspondiente curso del ADD previo al inicio de las clases del 2º semestre del curso académico 2014-15.

### **Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada**