

60856 - Evaluación de ingesta dietética

Información del Plan Docente

Año académico: 2023/24

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.