

# Guía

# Docente

Modalidad semipresencial

## Valoración del estado nutricional en el deportista

Curso 2022/23

**M**áster Universitario en  
Nutrición y Dietética en la  
Actividad Física y la  
Práctica Deportiva



**UCAV**

[www.ucavila.es](http://www.ucavila.es)



<b>Nombre:</b>	VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA
<b>Carácter:</b>	OBLIGATORIO
<b>Código:</b>	10106MU
<b>Curso:</b>	1
<b>Duración (Semestral/Anual):</b>	SEMESTRAL
<b>Nº Créditos ECTS:</b>	6
<b>Prerrequisitos:</b>	NINGUNO
<b>Lengua en la que se imparte:</b>	CASTELLANO
<b>Módulo:</b>	VALORACIÓN NUTRICIONAL

En el curso 2022/2023, en caso de que las circunstancias sanitarias lleven a un nuevo confinamiento, será de aplicación lo dispuesto en el Anexo de esta Guía para el escenario “**Confinamiento**”.



**Responsable docente:**

**Email:**

**Profesores de la Asignatura:**

- **Profesor 1:**
- **Currículo:**
- **Email:** @ucavila.es



### 2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS

- (CB6) Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el 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.

## **2.2. COMPETENCIAS GENERALES**

- CG4 – Que los estudiantes puedan desarrollar de forma responsable y autónoma actividades académicas y profesionales, tanto de forma individual como grupal.
- CG5 – Que los estudiantes adquieran la capacidad de actuar acorde a los principios éticos de la profesión, así como desarrollar capacidad crítica y autocrítica.
- CG8 – Que los estudiantes consoliden habilidades relacionadas con la iniciativa y espíritu emprendedor que les permitan diseñar y poner en marcha en el ámbito investigador y empresarial proyectos relacionados con la nutrición y la dietética en la actividad física y la práctica deportiva.
- CG9 – Que los estudiantes puedan abordar las estrategias necesarias que les permitan seguir formándose en el campo de la nutrición deportiva y sepan incorporar los avances científicos en este campo a su desempeño profesional.

## **2.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

- CE2 – Que los estudiantes identifiquen los factores que pueden modificar los requerimientos energéticos de los deportistas y pueda precisar las necesidades de macronutrientes y micronutrientes.
- CE8 – Que los estudiantes profundicen en el conocimiento de la valoración del Estado nutricional del deportista.
- CE9 – Que los estudiantes puedan identificar y categorizar las herramientas y técnicas antropométricas y no antropométricas de valoración de la composición corporal del deportista.
- CE16 – Que los estudiantes integren habilidades que les permitan profundizar en la planificación dietético-nutricional en función de las características individuales y la situación nutricional de los deportistas.

- CE17 – Que los estudiantes adquieran capacidades para detectar signos y síntomas de desequilibrios nutricionales asociados a la práctica deportiva.
- CE19 – Que los estudiantes identifiquen y apliquen conocimientos sobre los factores fisiológicos y biomecánicos relacionados con la práctica de actividad física y el deporte.

#### **2.4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

- El alumno conocerá las bases de la valoración nutricional del deportista. (CB 6, CB 7, CB 8, CB 9, CB 10, CG 4, CG 5, CG 8, CG 9, CE 8, CE 9, CE 16, CE 17, CE 19)
- El alumno conocerá y podrá aplicar las principales estrategias utilizadas para la valoración del Estado nutricional del deportista. (CB 6, CB 7, CB 8, CB 9, CB 10, CG 4, CG 5, CG 8, CG 9, CE 8, CE 9, CE 16, CE 17, CE 19)
- El alumno conocerá los aspectos más importantes de la valoración del Estado nutricional del deportista relacionados con la determinación de la ingesta habitual del deportista y su composición corporal, así como los parámetros bioquímicos, hematológicos e indicadores urinarios. (CB 6, CB 7, CB 8, CB 9, CB 10, CG 4, CG 5, CG 8, CG 9, CE 8, CE 9, CE 16, CE 17, CE 19)
- El alumno conocerá los aspectos más importantes que caracterizan el estado nutricional de la población con altos niveles de actividad física. (CB 6, CB 7, CB 8, CB 9, CB 10, CG 4, CG 5, CG 8, CG 9, CE 8, CE 9, CE 16, CE 17, CE 19)



#### **3.1. PROGRAMA**

##### **Unidad didáctica 1. Introducción a la valoración del estado nutricional.**

- Tema 1. Componentes de la valoración del estado nutricional del deportista

##### **Unidad didáctica 2. Técnicas de investigación en el ámbito sanitario.**

- Tema 2. Determinación de la ingesta habitual del deportista.

- Tema 3. Encuestas dietéticas y determinación de ingesta de nutrientes.

### **Unidad didáctica 3. Composición corporal.**

- Tema 4. Determinación de la composición corporal.

### **Unidad didáctica 4. Otros parámetros útiles para la valoración del estado nutricional.**

- Tema 5. Valoración bioquímica.
- Tema 6. Parámetros hematológicos.
- Tema 7. Pruebas de inmunidad.
- Tema 8. Indicadores urinarios.

### **Unidad didáctica 5. Desequilibrios nutricionales.**

- Tema 9. Signos y síntomas propios de desequilibrios nutricionales asociados a la práctica deportiva o a situaciones fisiológicas especiales relacionadas con la práctica deportiva.

## **3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES**

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Rosario Pastor y Josep Tur. Manual práctico de nutrición y dietética deportiva. Editorial UCAV. 2019.
- María Marcela González Gross. Nutrición deportiva: Desde la fisiología a la práctica. Editorial panamericana. Primera edición. 2021
- Emilia Martínez de victoria. Evaluación nutricional del deportista. España. editorial Díaz Santos. Colección monografías. 2013.

### **RECURSOS:**

- Acceso a todos los libros recomendados en la guía docente de la asignatura a través de la Biblioteca de la Universidad.

### **ENLACES:**

- US National Library of Medicine National Institutes of Health. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/encyclopedia.html>



**Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo.**

La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

- Clases virtuales:** el profesor desarrollará los contenidos propios de la asignatura. Las exposiciones del profesor se realizarán mediante emisiones por streaming, quedando las clases grabadas en la plataforma virtual, para que el alumno, dentro de su proceso de aprendizaje pueda visualizarlas tantas veces como crea conveniente.
- Actividades en la plataforma virtual:** existen posibilidades de realización de foros, test de autoevaluación, ejercicios propuestos con soluciones, ejercicios con entrega y corrección (feedback), consulta de bibliografía, descarga de artículos científicos, consulta de FAQ, vídeos y audios explicativos.
- Prácticas de laboratorio:** consistirán en la exposición magistral por parte del profesor de una labor experimental conforme a los conocimientos aplicados de la asignatura, desarrollados en los laboratorios e instalaciones de prácticas docentes; los alumnos a continuación realizarán la parte técnica de manera individual o por grupo.
- Actividades de evaluación:** Cada asignatura tendrá su examen correspondiente que se determinará según la propia naturaleza de la asignatura.
- Tutorías:** el profesor pone a disposición del alumno o de un grupo reducido de alumnos un tiempo para que puedan plantear dudas o resolver dificultades de aprendizaje.
- Estudio autónomo del alumno:** tiempo de trabajo personal del alumno en el que estudia la asignatura.



**Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo.**

La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media del examen (valorado en un 60%), la realización de los ejercicios y trabajos obligatorios (con valor del 25%) y la asistencia y aprovechamiento de las prácticas (con valor del 15%).

Examen (60 % de la nota final)

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

No se guardará la nota del examen, si éste estuviera aprobado, para una convocatoria posterior.

Trabajos y ejercicios (25% de la nota final)

En el caso de tener los trabajos y ejercicios superados y no aprobar el examen, se guardará su nota hasta la segunda convocatoria de examen perteneciente al curso académico actual. No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación.

Asistencia y aprovechamiento de las prácticas (15% de la nota final)

La asistencia a las prácticas debe ser de al menos el 75% de las horas de prácticas, para sumar la calificación de asistencia, que funciona de acuerdo con el principio de todo o nada.



Respecto al aprovechamiento, el docente responsable de las prácticas calificará su aprovechamiento, que podrá basarse tanto en las actitudes e implicación observadas durante las mismas, como en la ejecución de algún ejercicio y/o la resolución de un examen práctico. La no asistencia a las prácticas no sumará nada sobre la nota de la asignatura, pero tampoco restará.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Trabajo y ejercicios	25%
Participación en prácticas	15%
Examen final escrito	60%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

### Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para la evaluación de las actividades pertenecientes a la evaluación continua son los siguientes:

ASPECTO DEL TEXTO	CARACT. POSITIVAS	1	0,75	0,5	0,25	0	CARACT. NEGATIVAS
Estructura (orden lógico)	Bien organizado						Sin orden, índice o esquema
Formato	Adecuado						Inadecuado
Objetivos	Fundamentados y claros						No se especifican
Expresión escrita	Corrección gramatical y ortografía						Incorrección y faltas
Metodología	Bien expuesta						Mal o no se explica
Bibliografía	Se utiliza la necesaria						No hay indicios de ello
Terminología	Adecuado uso						Uso inadecuado
Análisis	Corrección						Incorrección
Interpretación	Rigurosa						Defectuosa o inexistente
Conclusión	Existe, clara y correcta						Confusa, errada o ausente
Argumentación	Coherente y acertada						Afirmaciones poco coherentes



Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Orientador Académico Personal:** encargado de planificar al alumno el estudio de la asignatura en función del tiempo disponible, incluso realiza nuevas planificaciones ajustándose a nuevos periodos marcados por el alumno según sus circunstancias personales y familiares. Otra de sus funciones es la de realizar un seguimiento del estudio del alumno, así como de dar al alumno información de carácter general necesaria en su proceso formativo.
- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

**Horario de tutorías de la asignatura:** En relación a los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos y exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un cuatrimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

**Herramientas para la atención tutorial:** Plataforma Blackboard, correo electrónico y atención telefónica.



**Horario de la asignatura:** El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV:

El peso de cada unidad formativa dentro de cada asignatura queda determinado en el cronograma por el tiempo dedicado a la misma. El alumno deberá acometer el estudio marcado por la herramienta de planificación utilizada en el campus virtual, después de la planificación realizada con su tutor. A continuación, se muestra una tabla con las unidades didácticas que componen la asignatura y las unidades de tiempo que se requieren para su estudio.

UNIDADES DIDÁCTICAS	UNIDAD DE TIEMPO	HORAS DEDICACIÓN
Unidad 1	10	15 HORAS
Unidad 2	30	45 HORAS
Unidad 3	20	30 HORAS
Unidad 4	30	45 HORAS
Unidad 5	10	15 HORAS
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>150</b>

**El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del alumno durante las distintas sesiones.**

## ANEXO

## Escenario CONFINAMIENTO

1

## Medidas de adaptación de la metodología docente

La metodología docente a seguir en esta asignatura, para el escenario “docencia adaptada-confinamiento” se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas:

**Clases virtuales sincrónicas** con participación activa de los alumnos en tiempo real y que quedan **grabadas en la plataforma** a disposición de los alumnos.

La resolución de ejercicios y casos prácticos, reflexión grupal, elaboración y exposición de trabajos, tutorías, etc. se adaptarán también a esta modalidad virtual sincrónica o asincrónica (según necesidad).

2

## Medidas de adaptación de la EVALUACIÓN

La Evaluación no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura