

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Valoración del estado nutricional y funcional del deportista y/o población activa
Titulación	Máster Universitario en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
ECTS	6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Castellano
Modalidad	A distancia
Semestre	Primer semestre
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Alejandro Martínez Rodríguez

2. PRESENTACIÓN

Lo que se busca en el deportista y/o población activa es un buen estado de salud para que su rendimiento sea óptimo para la posterior realización del entrenamiento o competición. Para ello, es necesario la valoración del estado nutricional y funcional que permita adaptar el plan dietético-nutricional que más tarde se llevará a cabo. El profesional encargado de pautar este plan no solo va a tener cierto interés por la dieta y el comportamiento alimentario que posea el deportista, además se interesará por el deporte que realice, el horario de comidas y entrenamiento, la intensidad del entrenamiento y el estado del deportista. Todo ello va a influir en las recomendaciones y adaptaciones que más tarde el profesional realice.

Actualmente existen diversos métodos de evaluación nutricional y su elección va a depender del parámetro o valor que se quiera conocer. Gracias a ellos, vamos a poder tener una visión específica de los hábitos y comportamientos alimentarios del individuo, la composición corporal, la distribución y proporcionalidad que posee, cómo metaboliza los diferentes nutrientes y su efecto en la fisiología de éste. Dichos métodos están en constante desarrollo, tanto es así que, la valoración genética en pocos años podría ser un método muy práctico para conocer el estado nutricional del deportista.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Habilidades

HAB01 - Analizar y evaluar planes de alimentación deportiva personalizados a deportistas de diferentes disciplinas y niveles de rendimiento que optimicen el rendimiento deportivo y la recuperación funcional.

Competencias

CP02 - Evaluar, interpretar y determinar de forma integral el estado nutricional y funcional de una persona que realiza ejercicio físico o deportista mediante las técnicas de valoración de la ingesta de nutrientes, cineantropometría, parámetros bioquímicos y pruebas funcionales.

CP07 - Investigar y valorar los aspectos psicológicos y socioculturales relacionados con la alimentación, el ejercicio físico y el deporte que puedan conllevar a prácticas o comportamientos de alimentación no saludables, para evitarlos.

4. CONTENIDOS

- Entrevista y valoración nutricional y deportiva.
- Interpretación y análisis de los parámetros bioquímicos en el ejercicio físico y deporte.
- Métodos de evaluación de la ingesta nutricional y de hidratación.
- Valoración de la composición corporal por métodos antropométricos.
- Valoración de la composición corporal por otros métodos no antropométricos.
- Pruebas funcionales en el deportista o persona activa para valorar sus capacidades físicas.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Método del caso.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje basado en proyectos
- Entornos de simulación.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad online:

Actividad formativa	Número de horas
Clases Magistrales	10
Clases Virtuales	20
Análisis de casos	16
Exposiciones de trabajos orales	2
Investigaciones y proyectos	24
Estudios de contenidos y documentación complementaria	50
Foro Virtual	8
Tutoría virtual	18
Pruebas de evaluación virtuales	2
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Modalidad online:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas de evaluación virtuales	60%
Exposiciones orales	5%
Caso/Problema	15%
Investigaciones y proyectos	20%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en cada una de las actividades evaluables, incluyendo en la prueba final, para que las mismas puedan hacer media con el resto de actividades.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en cada una de las actividades evaluables, para que las mismas puedan hacer media con el resto de las actividades. A tenor del Art. 7, epígrafe 2 punto 2 del Reglamento de Evaluación de las Titulaciones Oficiales de Grado y Máster Impartidas en Modalidad Virtual en la UEV, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 4,0 en la prueba final para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades evaluables.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Caso/problema: Análisis del estado nutricional y otras pruebas funcionales de un deportista	13 de enero de 2026
Actividad 2. Investigación y proyectos: Problema de investigación relacionado con los métodos de valoración del estado nutricional y funcional	13 de enero de 2026
Actividad 3. Exposición oral: Problema de investigación relacionado con los métodos de valoración del estado nutricional y funcional	13 de enero de 2026
Pruebas de evaluación virtuales	Convocatoria ordinaria: 18 y 19 de abril del 2026 Convocatoria extraordinaria: 12 y 13 de septiembre del 2026

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

Las obras de referencia para el seguimiento de la asignatura son:

- Belando, J. E. S., & Chamorro, R. P. G. (2009). *Valoración antropométrica de la composición corporal: Cineantropometría*. Universidad de Alicante.
- Burke, L. (2009). *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Ed. Médica Panamericana.
- Cabañas, M. D., & Esparza, F. (2009). *Compendio de cineantropometría*. Madrid: CTO Editorial, 2.
- López, J. V., Valero, M. A. P., & Monzó, D. G. (2012). Nutrición y salud pública (I): métodos de evaluación dietética, recomendaciones y guías dietéticas. *Manual de Epidemiología y Salud Pública: Para Grados En Ciencias de La Salud*, 185–189. Editorial Médica Panamericana.
- Marfell Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). *Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK)*. Manual ISAK.
- Mataix, J., & Rodriguez, G. (2008). *Fisiología de la hidratación y nutrición hídrica*. Madrid, Coca-Cola España.
- American College of Sports Medicine (Ed.). (2013a). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Moffatt, R. J., Tomatis, V. B., Harris, D. A., & Deetz, A. M. (2016). *Estimation of food and nutrient intakes of athletes. Nutritional Assessment of Athletes*. Edited by JA Driskell and I. Wolinsky. CRC Press, Boca Raton, Fla., 4–50.
- Norton, K., & Olds, T. (1996). *Anthropometrica University of New South Wales Press*. Sidney, Australia, 35–60.
- Raymond, J. L., & Morrow, K. (2021). *Krause. Mahan. Dietoterapia*. Elsevier Health Sciences. 1216.
- Preedy, V. R. (2012). *Handbook of anthropometry: physical measures of human form in health and disease*. Springer Science & Business Media.
- Sajel L. K. (2022). *Pruebas genéticas directas al consumidor frente a pruebas genéticas clínicas: Lo que hay que saber* |. Magellan Health Insights -OLD. <https://magellanhealthinsights.kaminoprod.magellanhealth.com/es/direct-to-consumer-versus-clinical-genetic-tests-what-you-need-to-know/>

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Barley, O. R., Chapman, D. W., & Abbiss, C. R. (2020). Reviewing the current methods of assessing hydration in athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00381-6>
- Belval, L. N., Hosokawa, Y., Casa, D. J., Adams, W. M., Armstrong, L. E., Baker, L. B., Burke, L., Cheuvront, S., Chiampas, G., & González-Alonso, J. (2019). Practical hydration solutions for sports. *Nutrients*, 11(7), 1550.
- Casado, E., Blanch-Rubió, J., Peris, P., Neyro, J. L., Giner, M., Del Pino, J., Naves, M., Sosa, M., Quesada, J. M., & Jódar, E. (2021). Recomendaciones de la SEIOMM en la prevención y tratamiento del déficit de vitamina D. *Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral*, 13(2), 84–97.
- Cisneros, A. E. R., González, J. M. S., Escalante, J., & Lambert, O. C. (2008). Utilidad de la densidad urinaria en la evaluación del rendimiento físico. *Revista Mexicana de Patología Clínica y Medicina de Laboratorio*, 55(4), 239–253.
- Ehlert, T., Simon, P., & Moser, D. A. (2013). Epigenetics in sports. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*. *Sports Medicine*, 43(2), 93–110. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0012-y>
- Evenepoel, C., Clevers, E., Deroover, L., Van Loo, W., Matthys, C., & Verbeke, K. (2020). Accuracy of Nutrient Calculations Using the Consumer-Focused Online App MyFitnessPal: Validation Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(10), e18237. <https://doi.org/10.2196/18237>
- Fernández Cabrera, J. (2022). Estudio antropométrico y de ingesta de alimentos en adolescentes de Extremadura y factores asociados al desequilibrio ponderal. <http://dehesa.unex.es/handle/10662/15533>
- Gonzalez-Gross, M., Gutierrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J., & Castillo, M. J. (2001). Nutrition in the sport practice: adaptation of the food guide pyramid to the characteristics of athletes diet. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 51(4), 321–331.
- Hall, E. C. R., Murgatroyd, C., Stebbings, G. K., Cunniffe, B., Harle, L., Salter, M., Ramadass, A., Westra, J. W., Hunter, E., Akoulitchev, A., & Williams, A. G. (2020). The Prospective Study of Epigenetic Regulatory Profiles in Sport and Exercise Monitored Through Chromosome Conformation Signatures. *Genes*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/genes11080905>
- Manzanares, J. (2015). Interpretación del análisis básico de orina en el deportista. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 41(7), 387–390. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2014.07.013>
- Urdampilleta, A., López-Grueso, R., Martínez-Sanz, J. M., & Mielgo-Ayuso, J. (2014). Parámetros bioquímicos básicos, hematológicos y hormonales para el control de la salud y el estado nutricional en los deportistas. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(3), 155–171. <https://doi.org/10.14306/renhyd.18.3.24>

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Desde la Unidad de Orientación Educativa, Diversidad e Inclusión (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:
unidad.diversidaduev@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.