



Curso Académico 2022-23

CINEANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

Ficha Docente

ASIGNATURA

Nombre de asignatura (Código GeA): CINEANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA (607259)

Créditos: 6

Créditos presenciales: 6,00

Créditos no presenciales:

Semestre: 1

PLAN/ES DONDE SE IMPARTE

Titulación: MASTER EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA APLICADA
Plan: MÁSTER UNIVERSITARIO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA APLICADA
Curso: 1 **Ciclo:** 2
Carácter: OBLIGATORIA
Duración/es: Primer cuatrimestre (actas en Feb. y Sep.)
Idioma/s en que se imparte: Español
Módulo/Materia: /

PROFESOR COORDINADOR

Nombre	Departamento	Centro	Correo electrónico	Teléfono
MONTOYA MIÑANO, JUAN JOSE	Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia	Facultad de Medicina	jjmontoy@ucm.es	913941369

PROFESORADO

Nombre	Departamento	Centro	Correo electrónico	Teléfono
MARTIN ESCUDERO, M. DEL PILAR	Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia	Facultad de Medicina	mapmarti@ucm.es	
MIGUEL TOBAL, FRANCISCO	Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia	Facultad de Medicina	miguelto@ucm.es	
MONTOYA MIÑANO, JUAN JOSE	Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia	Facultad de Medicina	jjmontoy@ucm.es	
RAMOS ALVAREZ, JUAN JOSE	Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia	Facultad de Medicina	jjramosa@ucm.es	

SINOPSIS

BREVE DESCRIPTOR:

Estudio de la cineantropometría aplicada a la salud, enfermedad y deporte. Su aportación y aplicación a la nutrición deportiva, tanto en el entrenamiento como en la competición, a niveles amateur o profesional, en función del deporte y durante la práctica de actividad física por todo tipo de población en general así como en deporte específicos y de primer nivel.

REQUISITOS:

Estar admitido y matriculado en el Master Universitario en Nutrición Humana y Dietética Aplicada de la UCM.

OBJETIVOS:

Conseguir que el alumno termine con las competencias superadas

1. Reconocer e identificar los diferentes morfotipos humanos, teniendo en cuenta las variables "nutrición y ejercicio".
2. Proporcionar al alumno las bases de la terminología antropométrica
3. Comprender los conceptos fundamentales del análisis cineantropométrico: proporcionalidad, somatotipo y composición corporal
4. Determinar el nivel de salud y mejora, en función de las variaciones antropométricas e índices de salud, enfermedad y en el deporte practicado tanto por profesionales como por población general a partir del reconocimiento médico.
5. Conocer las necesidades energéticas y nutricionales que requieren las distintas especialidades deportivas.
6. Manejar los macro y micronutrientes para la elaboración de una dieta equilibrada en el deportista, la deportista y en la población general que comienza a practicar actividad física o un deporte.
7. Conocer las pautas adecuadas de hidratación del deportista.
8. Conocer y adaptar las pautas de nutrición a las distintas edades a las que se practica deporte, a los diferentes sexos y a las personas discapacitadas.
9. Conocer la situación actual del dopaje.



Curso Académico 2022-23

CINEANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

Ficha Docente

COMPETENCIAS:

Generales:

- CB1.- Capacidad de comprender lo que es la ciencia y la investigación científica, en el marco de la Nutrición Clínica Aplicada.
- CB2.- Ser capaz de realizar una revisión crítica bibliográfica y un meta-análisis.
- CB3.- Ser capaz de formular hipótesis, recolectar y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas, siguiendo el método científico.
- 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.
- 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.

- CG2.- Ser capaz de reconocer los elementos esenciales de la profesión del dietista-nutricionista, incluyendo en quehacer profesional los principios éticos, responsabilidades legales y del ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas.
- CG3.- Ser capaz de gestionar los recursos físicos, financieros y humanos, disponible para mejorar la dieta en todos sus ámbitos.
- CG4.- Ser capaz de desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo, así como a la motivación por la calidad y establecer un correcto consejo dietético tanto en individuos como en colectividades así como en el soporte nutricional hospitalario seguido del tratamiento dietético-nutricional ambulatorio

Transversales:

- CT1 - Incrementar la capacidad de análisis y síntesis
- CT4 - Incrementar la empatía y mejorar la capacidad de trabajo en equipo

Específicas:

- CE4.1.- Capacitar para valorar los factores de riesgo del deportista y poder organizar su alimentación y nutrición en todas sus disciplinas, edades y patologías, así como en los discapacitados.
- CE4.2.- Capacitar para trabajar de forma individual y en equipo en el ámbito de la salud y el deporte de las poblaciones humanas.
- CE4.3.- Capacidad para resolver los problemas diarios de la consulta en cineantropometría y nutrición deportiva.
- CE4.5.-Ser capaz de diseñar, llevar a cabo, analizar datos y obtener resultados de una investigación aplicada a la cineantropometría y nutrición deportiva, en todo tipo de poblaciones e individuos.
- CE4.5.-Ser capaz de transferir los resultados de las investigaciones y el aumento del conocimiento científico al campo de la cineantropometría, nutrición humana y la dietética aplicada al deporte, en situaciones especiales.
- CE4.6.- Ser capaz de conocer los conceptos generales de la antropometría y de sus métodos de estudio, la terminología antropométrica y el conocimiento y manejo de las técnicas y métodos antropométricos en relación con la alimentación, la nutrición y la dietética en el contexto de optimizar la salud y prevenir la enfermedad.
- CE4.7.-Ser capaz de establecer estrategias de análisis para identificar situaciones de riesgo nutricional y corregir desviaciones de los patrones dietéticos adecuados para los deportistas y las poblaciones que practican deporte.
- CE4.8.-Ser capaz de educar a la población que practica deporte en la elección de las distintas posibilidades de alimentación
- CE4.9.-Ser capaz de reconocer los elementos esenciales de la profesión del dietista-nutricionista, incluyendo en la disciplina de la cineantropometría y nutrición deportiva los principios éticos, responsabilidades legales y del ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas.

Otras:

CONTENIDOS TEMÁTICOS:

- 1.- Puntos antropométricos y medidas a utilizar en antropometría. Estudio del somatotipo en el deporte
- 2.- Nutrición para el entrenamiento y la competición.
- 3.- Fundamento fisiológicos del entrenamiento y la competición.
- 4.- Mujer deportista: Problemática y alimentación.
- 5.- Nutrición en las diferentes etapas de la vida y en la discapacidad.

ACTIVIDADES DOCENTES:

Clases teóricas:

- Módulo 1:
Concepto e Historia de la cineantropometría en España y en el mundo. Puntos antropométricos y medidas a utilizar en antropometría. Estudio del Somatotipo.
Error técnico de Medida (ETM). Fiabilidad de las medidas. Estudio del tamaño y de la proporcionalidad.
Objetivos de la nutrición para el entrenamiento y la competición.



Curso Académico 2022-23

CINEANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

Ficha Docente

Módulo 2:

Fundamento fisiológicos del entrenamiento y la competición.
Planes nutricionales para deportes específicos (Deportes de Resistencia).
Planes nutricionales en función de la edad que practican deporte.

Módulo 3:

Estudio de la composición corporal. Análisis del crecimiento y desarrollo.
Aplicaciones de la antropometría en la valoración nutricional la salud. Papel de la antropometría en la enfermedad.
Cineantropometría en el deporte.

Módulo 4:

Dopaje y normas higiénicas y dietéticas
Mujer deportista: Problemática y alimentación.
Nutrición deportiva y discapacidad

Clases prácticas:

Práctica 1: Valoración funcional del deportista directa e indirecta.
Práctica 2. Antropometría. Estudios de la sala de antropometría, material antropométrico, puntos anatómicos, medidas fundamentales y diámetros óseos. Estudios de los pliegues cutáneos, perímetros corporales usados en el protocolo restringido en antropometría y cálculo de las variables e índices corporales.
Práctica 3: Bioimpedancia y su aplicación a planes nutricionales para deportes específicos e informe nutricional del deportista.

Trabajos de campo:

Prácticas clínicas:

Laboratorios:

Exposiciones:

Presentaciones:

Presentación y defensa de los trabajos en la clases de teoría y debate

Otras actividades:

Seminario optativo: papel de la cineantropometría en el deporte

TOTAL:

Clases Teóricas: Horas: 37. Presencialidad (%): 100
Clases Prácticas: Horas: 25. Presencialidad (%): 100
Seminarios: Horas: 6. Presencialidad (%): 100
Tutorías: Horas: 6. Presencialidad (%): 50
Evaluación: Horas: 6. Presencialidad (%): 100
Trabajo autónomo del estudiante : Horas: 130. Presencialidad (%): 0

EVALUACIÓN

De acuerdo con el Real Decreto 1125/2003, la evaluación se realizará de manera continua, y las calificaciones estarán basadas en una escala 0-10 puntos. La calificación final será el resultado de la suma de las calificaciones obtenidas en el examen final de contenidos teóricos y de las obtenidas en otras actividades ponderadas

La asignatura se evaluará aplicando los siguientes criterios:

- Presentación y evaluación de la ficha del trabajo realizado en prácticas: 20%.

La asistencia a las clases prácticas es obligatoria, por tanto, necesarias para obtener la nota final. Si falta alguna práctica de forma justificada se tendrá en cuenta, pero en caso de no asistencia a la práctica, los estudiantes deberán realizar un examen de recuperación de prácticas que deben aprobar.

- Presentación y evaluación de los de los trabajos (exposición oral) para la exposición oral sobre temas que aparecerán en el campus virtual y s tendrá en cuenta la asistencia a clase: 20%.

- Examen final teórico uno en la convocatoria de febrero y otro en la de junio: 60%.

La prueba será con preguntas tipo test, con 4 respuestas y sólo una verdadera. No hay respuestas negativas y el aprobado se obtendrá a partir del 60% de las respuestas acertadas. Es necesario aprobar el examen de test para sumar las calificaciones correspondientes a los contenidos prácticos y seminarios.

Para aquellos alumnos que no hayan superado la asignatura en la convocatoria ordinaria, se mantendrá la nota de la parte aprobada para la calificación de la convocatoria extraordinaria del curso presente.



Curso Académico 2022-23

CINEANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

Ficha Docente

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. Kerksick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D. et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr 15, 38 (2018). <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-018-0242-y>
- Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte - 2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Arch Med Deporte 2019;36(Supl. 1):7-83
- Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. S Afr J Clin Nutr 2013;26(1):6-16
- Cabañas Armesilla MD. y Esparza Ros F. Compendio de Cineantropometría. Editorial: CTO editorial Medicina SL. Ed Color ISBN 978-84-92523-71-9 EAN 9788492523719. Publicado 2009. Ed. Blanco y Negro ISBN 978-84-92523-72-6 EAN 9788492523726. Publicado 2009
- PROTOCOLO DE VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL PARA EL RECONOCIMIENTO MÉDICO-DEPORTIVO. DOCUMENTO DE CONSENSO DEL GRUPO ESPAÑOL DE CINEANTROPOMETRÍA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE. José Ramón Alvero Cruz, M^a Dolores Cabañas Armesilla, Angel Herrero, Luis Martínez Riaza, Carlos Moreno Pascual, Jordi Porta Manzanido, Manuel Sillero Quintana, José Enrique Sirvent. Archivos de Medicina del Deporte. Volumen XXVI, Número 131, 2009. Págs.166-179
- Moreno C. Manual de Cineantropometría, Monografías FEMEDE. Editado en Monografías FEMEDE: 2011
- González-Montero M, André AL, García-Petuya E, López-Ejeda N, Mora AI, Marrodán MD. Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños. Nutrición clínica. Dietética hospitalaria. 2010; 30(3):4-12

OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE:

- Examen final:
- Convocatoria ordinaria: 20 de enero de 2023, previa convocatoria
- Convocatoria extraordinaria: Junio de 2023, previa convocatoria