

Experto Universitario en Nutrición Deportiva

Objetivos

Mediante este curso, los alumnos adquirirán **formación específica y actualizada** en el campo de la Nutrición Deportiva.

Una vez titulados, podrán colaborar con **centros o clubes deportivos y gimnasios, asesorando a deportistas** y personas que realicen actividad física sobre aspectos nutricionales (dietas, suplementos alimenticios, etc.)

Salidas Profesionales

Al acabar, los titulados podrán ejercer **profesiones relacionadas con la Nutrición Deportiva** para mejorar el rendimiento físico.

También va destinado a aquellos que necesiten una **titulación superior en el área de ciencias** y a aquellos profesionales que estén interesados en obtener una **especialización en nutrición deportiva**.

Plan de estudios*

TEMA 1. CONCEPTOS: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. HÁBITOS ALIMENTARIOS

- » Los hábitos alimentarios: origen y cambio
- » Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud
- » Factores que influyen en los hábitos alimentarios de la población

TEMA 2. DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN: APARATO DIGESTIVO

- » Anatomía del aparato digestivo
- » La digestión
- » Los neurotransmisores en los procesos metabólicos

TEMA 3. NUTRIENTES ENERGÉTICOS

- » Hidratos de carbono
- » Lípidos
- » Proteínas

TEMA 4. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS

- » Vitaminas
- » Minerales
- » El agua

TEMA 5. ALIMENTOS

- » Función y clasificación
- » Leche y derivados
- » Carne, pescado y huevos
- » Legumbres, y frutos secos
- » Verduras y hortalizas
- » Frutas
- » Fibra alimentaria
- » Cereales, patatas, pan, pasta y azúcares
- » Grasas, aceite y mantequilla

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES I

- » Transformaciones energéticas celulares
- » Unidades de medida de la energía
- » Necesidades energéticas del adulto sano
- » Necesidades energéticas totales según la FAO

TEMA 7. NECESIDADES NUTRICIONALES II

- » Valor energético de los alimentos
- » Tablas de composición de los alimentos
- » Ley de isodinamia y ley de los mínimos

TEMA 8. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO

- » Introducción a la Miología
- » Tipos de tejido muscular
- » Características del tejido muscular
- » El músculo esquelético
- » Clasificación de los músculos esqueléticos
- » El tono muscular
- » El músculo esquelético
- » Uniones musculares
- » El trabajo muscular
- » Fisiología del ejercicio

TEMA 9. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- » Conceptualización histórica
- » El ejercicio físico
- » Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

TEMA 10. METABOLISMO EN LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II

- » Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza
- » Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

TEMA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

- » Aspectos nutricionales de la mujer deportista
- » Introducción
- » Necesidades energéticas
- » Desórdenes nutricionales
- » Déficit de hierro
- » Amenorrea de la deportista
- » Síndrome pre-menstrual
- » Hábitos dietéticos en los deportistas
- » El seguimiento de la dieta
- » El control de la dieta de los deportistas
- » Nutrición y fuerza
- » Consideraciones metodológicas

- » La alimentación en los deportes de fuerza
- » Valoración de las necesidades proteicas
- » Ayudas ergogénicas para el trabajo de fuerza
- » El entrenamiento de fuerza y la salud
- » Los deportistas olímpicos
- » Perfil nutricional
- » Suplementaciones
- » Recomendaciones dietéticas
- » Nutrición y rendimiento en condiciones climáticas extremas
- » Nutrición en función del entorno y del metabolismo
- » Necesidades frente a altas temperaturas
- » Necesidades frente a bajas temperaturas
- » Necesidades en alta montaña

TEMA 12. MODELOS DE DIETA

- » Recomendaciones dietéticas
- » Tendencias nutricionales de los deportistas
- » Dieta antes de la competición
- » Dieta durante la competición
- » Dieta después de la competición

TEMA 13. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

- » Concepto. Ayudas ergogénicas nutricionales
- » Nutracéuticos: definición e integración con la dieta funcional
- » Descripción y clasificación de los suplementos naturales
- » Descripción, uso y aplicación de los suplementos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo
- » Utilización de los hidratos de carbono para mejorar la salud y el rendimiento
- » Bebidas deportiva
- » Sustancias estimulantes, tampones, ayudas ergogénicas para situaciones

** El plan de estudios queda sujeto a cambios, pudiéndose modificar módulos o temas, respondiendo siempre a una mejora académica.
ECTS: European Credit Transfer System (Sistema Europeo de Transferencia de Créditos).*

Solicita información: mexico.unir.net | +52 (55) 4628 2584

Trabajo Fin de Maestría

- » Es real y no de laboratorio, lo que te otorga un aprendizaje práctico muy valioso.
- » Tendrá una valoración académica por parte de UNIR. Si el proyecto es bueno, puede ser tu puerta de entrada para ser contratado.
- » Formará parte de tu currículum profesional.

Titulación Europea

Al finalizar el programa obtendrás un Título Europeo, otorgado por la **Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)**.

UNIR es una universidad aprobada y autorizada por el **Ministerio de Educación** de España para conceder titulaciones oficiales (Ley 3/2008, de 13 de octubre). Su estructura, organización y funcionamiento han sido diseñados conforme a los parámetros y requisitos del **Espacio Europeo de Educación Superior (EEES)**.



Clases en directo

Para que intervengas y preguntes a tu profesor justo cuando te surja una duda.



Tu propio tutor personal

Atención personalizada de tu tutor, siempre disponible por teléfono y email para aconsejarte y guiarte.



Recursos Web 2.0

Los participantes pueden comunicarse cuando y desde donde quieran mediante chats, foros de debate y blogs.



Campus Virtual

Servicio Técnico de Orientación, recursos didácticos digitales, diccionarios y bibliografías en línea, clases magistrales, etc.