

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.).

A quiénes se dirige

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

1. Conceptos: Alimentación y Nutrición. Hábitos alimentarios

1. Los hábitos alimentarios: origen y cambio
2. Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud
3. Factores que influyen en los hábitos alimentarios de la población

2. Digestión y Absorción: Aparato digestivo

1. Anatomía del aparato digestivo
2. La digestión.
3. Los neurotransmisores en los procesos metabólicos

3. Nutrientes energéticos

1. Hidratos de carbono

- 1.1 Estructura y clasificación
- 1.2 Metabolismo y función de los hidratos de carbono. La insulina
- 1.3 Principales fuentes de hidratos de carbono

2. Lípidos

- 2.1 Estructura y clasificación
- 2.2 Metabolismo y función de los lípidos
- 2.3 Principales fuentes de lípidos

3. Proteínas

- 3.1 Clasificación
- 3.2 Metabolismo y función de las proteínas
- 3.3 Principales fuentes de proteínas



Clases online cuando y donde quieras
Nuestro Campus Virtual está abierto los 365 días del año las 24 horas del día.



Tu propio tutor personal
Siempre disponible por teléfono o email, para aconsejarte y guiarte, mejorando tu experiencia en la universidad.



Formación interactiva
Podrás compartir dudas e inquietudes con tus profesores y compañeros a través de foros y chats.



Evaluación continua
Realizarás trabajos, ejercicios y actividades a lo largo del curso, que te ayudarán a llegar preparado a los exámenes.



Exámenes presenciales
Tenemos ocho sedes de exámenes por toda España y establecemos nuevas según las necesidades de nuestros alumnos.

Experto Universitario en Nutrición Deportiva

4. Nutrientes no energéticos

1. Vitaminas

- 1.1 Vitaminas Liposolubles. Clasificación y función
- 1.2 Vitaminas Hidrosolubles. Clasificación y función

2. Minerales

- 2.1 Macroelementos. Clasificación y función
- 2.2 Microelementos. Clasificación y función
- 2.3 Oligoelementos

3. El agua

- 3.1 Necesidades de agua
- 3.2 Tipos de agua
- 3.3 Deshidratación

5. Alimentos

- 1. Función y clasificación
- 2. Leche y derivados
- 3. Carne, pescado y huevos
- 4. Legumbres, y frutos secos
- 5. Verduras y hortalizas
- 6. Frutas
- 7. Fibra alimentaria
- 8. Cereales, patatas, pan, pasta y azúcares
- 9. Grasas, aceite y mantequilla

6. Necesidades nutricionales

- 1. Transformaciones energéticas celulares
- 2. Unidades de medida de la energía
- 3. Necesidades energéticas del adulto sano.
- 4. Valor energético de los alimentos
- 5. Tablas de composición de los alimentos
- 6. Ley de isodinamia y ley de los mínimos

7. La contracción muscular como fuente de dinamismo

- 1. Introducción a la Miología
- 2. Tipos de tejido muscular
- 3. Características del tejido muscular
- 4. El músculo esquelético
- 5. Clasificación de los músculos esqueléticos
- 6. El tono muscular
- 7. Uniones musculares
- 8. El trabajo muscular
- 9. Fisiología del ejercicio. Composición corporal

8. Metabolismo en fisiología del ejercicio físico

- 1. Sistema ATP-PC
- 2. Sistema glucolítico
- 3 Sistema oxidativo
- 4. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- 5. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza
- 6. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

9. Nutrición y deporte

1. Aspectos nutricionales de la mujer deportista

- 1.1 Introducción
- 1.2 Necesidades energéticas
- 1.3 Desórdenes nutricionales
- 1.4 Déficit de hierro
- 1.5 Amenorrea de la deportista
- 1.6 Síndrome pre-menstrual

2. Hábitos dietéticos en los deportistas

- 2.1 El seguimiento de la dieta
- 2.2 El control de la dieta de los deportistas

3. Nutrición y fuerza

- 3.1 Consideraciones metodológicas
- 3.2 La alimentación en los deportes de fuerza
- 3.3 Valoración de las necesidades proteicas
- 3.4 Ayudas ergogénicas para el trabajo de fuerza
- 3.5 El entrenamiento de fuerza y la salud

4. Los deportistas de élite

- 4.1 Perfil nutricional
- 4.2 Suplementaciones
- 4.3 Recomendaciones dietéticas

5. Nutrición y rendimiento en condiciones climáticas extremas

- 5.1 Nutrición en función del entorno y del metabolismo
- 5.2 Necesidades frente a altas temperaturas
- 5.3 Necesidades frente a bajas temperaturas
- 5.4 Necesidades en alta montaña

Experto Universitario en Nutrición Deportiva

10. Modelos de dieta

1. Recomendaciones dietéticas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas
3. Dieta antes de la competición
4. Dieta durante la competición
5. Dieta después de la competición

11. Ayudas ergogénicas en el deporte

1. Concepto. Ayudas ergogénicas nutricionales
2. Nutracéuticos: definición e integración con la dieta funcional
3. Descripción y clasificación de los suplementos naturales
4. Descripción, uso y aplicación de los suplementos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo
5. Utilización de los hidratos de carbono para mejorar la salud y el rendimiento
6. Bebidas deportivas
7. Sustancias estimulantes, tampones, ayudas ergogénicas para situaciones especiales (calor, humedad, altura)

12. Actividad física en las distintas etapas de la vida

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

13. Fisiopatología en el deporte y la nutrición

1. Nutrición y patologías cardiovasculares
2. Síndrome metabólico
3. Obesidad y sobrepeso
4. Nutrición y alteraciones metabólicas: Diabetes Mellitus tipo 1 y tipo 2
5. Patologías del aparato locomotor
6. Nutrición y enfermedades en la conducta alimentaria
7. Nutrición y patologías renales

Titulación Oficial

La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) es una universidad de titularidad y gestión privada, aprobada por el Parlamento de La Rioja, mediante la Ley de reconocimiento, 3/2008 de 13 octubre. Su estructura, organización y funcionamiento han sido diseñados desde su origen conforme a los parámetros y requisitos del **Espacio Europeo de Educación Superior (EEES)**.

