Universidad Europea Miguel de Cervantes

Especialista Universitario en

Nutrición Deportiva

Especialista Universitario en Nutrición Deportiva

Un enfoque práctico de la nutrición para el rendimiento físico y deportivo

01 ***Últimas tendencias en nutrición deportiva***
Formación actualizada basada en la evidencia científica y un enfoque práctico real y específico

02 ***Claustro de profesores destacable***
Equipo docente representado por los mejores especialistas y científicos de la nutrición deportiva

03 ***Modalidad online 100%***
Metodología de aprendizaje con muchas ventajas que te permitirán alcanzar las metas que persigues

04 ***Bolsa de trabajo y posibilidad de prácticas profesionales***

Mas información en:

https://www.uemc.es/titulos_propios/especialista-universitario-en-nutricion-deportiva

nutriciondeportiva@uemc.es

Sobre el curso

Son muchos factores nutricionales que influyen directamente en la salud y rendimiento en la práctica deportiva. La nutrición resulta esencial en el desarrollo óptimo y saludable de la práctica deportiva.

En este curso se establecen las bases fisiológicas del ejercicio, la nutrición y metabolismo como base de la nutrición deportiva, para posteriormente profundizar en cuestiones específicas que acontecen en las diferentes situaciones y modalidades deportivas.

Se profundizará en la práctica sobre la valoración integral del estado nutricional y bioquímico del deportista que permitirá intervenir de la manera más eficiente y planificar las pautas de organización de la dieta por objetivos de manera específica y personalizada en las diferentes situaciones.

Se analizarán las diferentes modalidades deportivas: deportes de resistencia de media y larga duración, modaliedades intermitentes de alta intensidad, fuerza y potencia, así como los deportes de montaña. Se abordarán distintas opciones dietéticas como por ejemplo las estrategias de ayuno, la dieta cetogénica, la paleo-dieta, estrategias low carb, así como la alimentación en deportistas veganos. Además, se tendrán presentes cuestiones prácticas y específicas sobre psicología, coaching nutricional y técnicas culinarias aplicadas a la nutrición deportiva.

Con la realización del cuso de **Especialista Universitario en Nutrición Deportiva**, los profesionales de la salud, nutrición y/o deporte y deportistas podrán adquirir las herramientas clave para la intervención y educación nutricional específica y personalizada del deportista.

FECHA DE INICIO
1 MARZO 2021

DURACIÓN
20 SEMANAS

IDIOMA
CASTELLANO

Nº HORAS
30 ECTS

MODALIDAD
100% ONLINE

Objetivos del curso

01 Ofrecer formación específica, actualizada y basada en la evidencia científica en el ámbito de la Nutrición Deportiva.

02 Formar expertos en el ámbito de la nutrición en la actividad física y deportiva para desarrollar áreas de trabajo que respondan a los intereses y necesidades específicas en este ámbito.

03 Saber acceder a las fuentes bibliográficas y a la documentación científica relacionada con el rendimiento y nutrición deportiva que permita una continua actualización sobre una ciencia nueva y en continuo cambio.

04 Ofrecer la posibilidad de formarse con los mejores expertos en el ámbito de la nutrición en la actividad física y deportiva.

Dirigido a

Graduados y Técnicos Superior en Nutrición y Dietética, Ciencias de la Actividad Física y Educación Física; Profesionales de la Medicina, Enfermería, Fisioterapia

También aquellos profesionales del ámbito de ciencias de la salud, entrenadores, técnicos deportivos, deportistas y personas interesados en obtener formación especializada en nutrición deportiva, siempre que cumplan con los requisitos de acceso, obteniendo así título de Especialista o Certificado de Aprovechamiento según corresponda

Programa

MÓDULO I

Estructura y función del cuerpo: fisiología aplicada al ejercicio; Fisiopatología aplicada al ejercicio; Endocrinología en el deporte. Mujer y deporte

Respuestas y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar durante la práctica de la actividad física en deportistas sanos y ante determinadas situaciones patológicas, así como las bases de la utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio.

El sistema endocrino y las peculiaridades del entorno hormonal en el hombre y la mujer en las diferentes etapas de la vida y su relación con el metabolismo y la nutrición.

MÓDULO II

Química y bioquímica: Química de los alimentos; bioquímica aplicada

Análisis de los componentes químicos de los alimentos y bioquímicos del organismo

Cambios y reacciones de síntesis y degradación para facilitar el manejo del valor nutricional de los alimentos y comprender el funcionamiento del organismo.

MÓDULO III

Nutrición y deporte: Nutrición y alimentación. Cultura, mitos y realidades; Nutrición y metabolismo; Valoración del estado nutricional; Hidratación y equilibrio hidroelectrolítico Valoración Bioquímica del deportista; Educación nutricional en deportistas; Suplementación deportiva

Evolución en la alimentación en el deporte, mitos y tendencias actuales.

Procesos metabólicos que tienen lugar en organismo para la obtención de energía durante el esfuerzo físico.

Herramientas utilizadas en la evaluación del estado nutricional en deportistas como uno de los pilares fundamentales de una intervención nutricional.

Suplementos nutricionales, evidencia y aplicaciones prácticas en cada modalidad deportiva.

MÓDULO IV

Dietética y deporte: Dietética deportiva; Organización de la dieta; Dietética en deportistas veganos

Dietas y patrones alimentarios, así como su relación con la salud y el rendimiento deportivo, centrándose en la aplicación práctica específica en el deporte y la práctica deportiva. Nutrición vegetariana en deportistas, rendimiento, salud y control de peso Análisis de las diferentes opciones dietéticas de dieta vegana, como la dieta vegetariana, FODMAPs, cetogénicas, vegan paleo, low carb, raw, frugívora y suplementación.

MÓDULO V

Alimentación, nutrición y rendimiento deportivo: Nutrición en deportes de resistencia; Nutrición en deportes intermitentes de alta intensidad; Nutrición en deportes de fuerza; Nutrición en deportes de montaña

Análisis de las diferentes modalidades deportivas desde el punto de vista nutricional.
Planificación nutricional como herramienta que puede ayudar al deportista a optimizar su rendimiento y salud.
Síndrome de déficit energético relativo en deportistas (RED-S), dietas de superompensacion, low carbs y periodización, manejo de la composición corporal, hipertrofia y pérdida de peso.
Nutrición en deportes intermitentes de alta intensidad: Deportes de equipo en pista y campo, deportes de raqueta, de combate, Crossfit.
Entrenamiento y competición en altura; peculiaridades fisiológicas y nutricionales en situaciones de altura

MÓDULO VI

Psicología: Psicología de la nutrición en el deporte; Coaching nutricional deportivo.

Comportamiento alimentario en el deportista y personas que practican actividad física
Prácticas dietéticas inadecuadas utilizadas y TCAs más habituales en población deportista.
Herramientas de aplicación práctica de control, evaluación, valoración y prevención de TCAs.
Coaching nutricional como una herramienta de la psicología para abordar con éxito un plan nutricional y adquirir nuevos hábitos dietético.
Tendencias actuales: Mindfulness Eating, la alimentación consciente.

MÓDULO VII

Tecnología culinaria: Técnicas culinarias aplicadas a la nutrición deportiva.

Técnicas culinarias aplicadas a la nutrición del deportista que faciliten el seguimiento del plan nutricional establecido. "Elaborar ingestas y menús fáciles, rápidos y ricos".

MÓDULO VIII

Investigación en nutrición: Bases de la investigación aplicada a la nutrición.

Manejo, interpretación y búsqueda de información científica específica del ámbito de la nutrición deportiva.

Dirección del Programa

Sandra Antón San Atanasio

Dietista-Nutricionista y Graduada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva (UEM) y Postgrado de Especialista Universitario en entrenamiento personal (UPM). Certified Personal Trainer, with Distinction (NSCA -CPT*D), National Strength and Conditioning Association y Especialista Certificado en Metodología Elements. Dietista-nutricionista en club de futbol Primera Nacional femenina. Temporada 2019-20.(CD Parquesol)

Miembro del grupo de Especialización en Nutrición Deportiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Miembro en grupo de Investigación de Entrenamiento y Nutrición (GIEN). Actualmente doctorando desarrollando labores de investigación en el ámbito de la nutrición en el rendimiento deportivo.

Equipo docente

Silvia Sedano Campo

Doctora con mención europea en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesora de Fisiología y Fisiología del Ejercicio en la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Profesora en el Máster en Entrenamiento y Rendimiento Deportivo y en el máster en Innovación en Ciencias Biomédicas, ambos de la Universidad de León, en la escuela de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol y en la escuela de la Federación de Castilla y León de Fútbol. Preparadora física del Centro de Tecnificación de la Federación de Castilla y León de Fútbol.

Raúl López-Grueso

Doctor (mención Europea) en Fisiología (Univ. Valencia, UV) DEA (Diploma de Estudios Avanzados) en Fisiología (UV) DEA en Nutrición Humana (Univ. Granada, UGR). Máster en Obesidad y Factores de Riesgo Cardiovascular (UGR, Univ. Málaga, Adiabetma). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UGR), especializado en Alto Rendimiento Deportivo y Fisiología. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética (UGR), especializado en Nutrición Deportiva y Envejecimiento.

Belén Rodriguez Doñante

Doctorada en Nutrición y licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Complutense de Madrid, diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Católica San Antonio de Murcia y experta en Nutrición Deportiva y Obesidad. Entrenador Personal Avanzado (UCM). Experta en entrenamiento para maratón (UCAM), miembro del grupo de especialización de nutricion deportiva de la academia, CEO en Tu Gestor de Salud. Atleta de montaña; esquí de montaña, ultra trail y carreras de alturas.

Jesús Lozano Sánchez

Doctor Internacional por la Universidad de Granada (UGR). Profesor del Departamento de Nutrición y Bromatología (UGR). Master en Química (UGR), Master en Obesidad y Factores de Riesgo Cardiovascular (UGR , Universidad de Málaga, Adiabetma). Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (UGR). Diplomado en Nutrición Humana y Dietética (UGR). Especializado en alimentación funcional y liberación gastrointestinal controlada de compuestos bioactivos.

Ismael Galancho

Diplomado en EF en Granada, Técnico superior en dietética en Málaga, Experto en Entrenamiento Personal en Málaga, Máster en Nutrición y Salud en Universidad de Cataluña, MBA Sport Management en Barcelona, Entrenador Nacional de Fisicoculturismo en Madrid, etc.

Daniel Escaño

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid. Especialista en Alto Rendimiento Deportivo. Miembro del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid. Técnico Superior de Actividades Físicas y Deportivas del MEC.

Elena Jorrín

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos en la Universidad del País Vasco. Especialista en Nutrición y Suplementación deportiva, coaching nutricional, Mindfulness eating y psiconutrición.

Laura Chaparro

Graduada en Nutrición Humana y dietética (Valencia) . Máster en nutrición personalizada y comunitaria (Valencia). Especialización en nutrición deportiva y dieta vegana. Certificación ISAK antropometría. Experiencia profesional en entrenamiento y deportes de resistencia

Olatz Barbarias García

Licenciada en Psicología en la Universidad de Deusto y Kingston, Máster en Psicología General Sanitaria en la Universidad de Deusto. y Doctoranda en Psicología. Experiencia profesional en psicoterapia grupal e individual y evaluación psicológica en pacientes con TCA, obesidad, hambre emocional, control de peso, y comer emocional, así como trastornos de ansiedad y del estado de ánimo. Experiencia docente en gestión emocional, Mindfulness y Educación Emocional y Prevención y formación en Trastornos de la Conducta Alimentaria.

La Universidad de reserva el derecho de realizar modificaciones en el claustro propuesto, programa y fechas, así como a no impartirlo en el caso de que no se alcanzara el número mínimo de estudiantes.

Universidad Europea
Miguel de Cervantes

C/Padre Julio Chevalier, 2
47012, Valladolid

(+34) 983 00 1000

uemc.es

nutriciondeportiva@uemc.es

ENTIDADES COLABORADORAS

elements

ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana