



MÁSTER UNIVERSITARIO EN ALIMENTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ONLINE



**Universidad
Europea Online**



Índice

1. Introducción
2. Aspectos diferenciales
3. Metodología online
4. ¿A quién se dirige?
5. Claustro
6. Plan de estudios

INTRODUCCIÓN

El Máster en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte Online es la oportunidad para convertirte en un profesional altamente cualificado en la Nutrición Deportiva.

Adquiere los conocimientos y técnicas necesarias para especializarte en el diseño y desarrollo de planes nutricionales en función de las necesidades y objetivos de deportistas o personas que realizan actividad física.

Especialízate en el desarrollo de estrategias nutricionales:

- Enfocadas en la optimización del rendimiento deportivo en función a la disciplina deportiva y en relación a la prevención y recuperación de lesiones.
- Enfocadas a las necesidades energéticas de personas activas, teniendo en cuenta las diferentes etapas de la vida, y basado en estrategias de motivación para mejorar su composición corporal y salud.

Estudia a distancia, con exámenes online, de la mano de profesionales en activo del sector de la nutrición deportiva y podrás dar un paso más y crecer como profesional de la nutrición en la actividad física y el deporte.



ASPECTOS DIFERENCIALES

Sector en auge

- El creciente interés en la sociedad por realizar alguna actividad física, la relación del deporte y la alimentación evidencia sus efectos sobre el buen estado de la salud de las personas, demandando de perfiles profesionales especializados.

Máster 100% online

- La metodología flexible del programa, con exámenes online, te permitirá compaginar tu vida laboral y personal con tu aprendizaje, gracias a una formación que se adapta a ti y que te permite afianzar conocimientos de forma gradual y progresiva.

Plan de estudios innovador y actualizado

- Adquiere los conocimientos y competencias básicas actualizadas en el área de la alimentación, la actividad física y el deporte, para posteriormente profundizar en temas más específicos de cada uno de los campos.



METODOLOGÍA ONLINE



La metodología online de la Universidad Europea se centra en el estudiante y en garantizar un aprendizaje eficaz y personalizado, acompañándolo en todo momento para que logre sus objetivos. La tecnología y la innovación nos permiten ofrecer un entorno dinámico y motivador, con la flexibilidad que necesita y las herramientas que aseguran la calidad formativa.

El sistema de aprendizaje de la Universidad Europea Online se basa en un aprendizaje experiencial, con el que aprenderás de una forma fácil y dinámica, a través de casos prácticos, recursos formativos, participación en debates, asistencia a clases virtuales y trabajo individual y colaborativo, lo que favorece el aprendizaje.

Durante tu proceso de aprendizaje, contarás con varios recursos que te facilitarán el proceso: clases virtuales, que te permitirán participar y realizar tus propias aportaciones como si estuvieses en una clase presencial, cuyo contenido queda grabado para que puedas acceder a él; claustro formado por expertos que te guiarán y apoyarán durante todo tu aprendizaje, junto con los asistentes de programa y de experiencia al estudiante. Además, contarás con evaluación continua, con un seguimiento por parte de los profesores, y un Campus Virtual que te permite acceder en todo momento a los materiales.



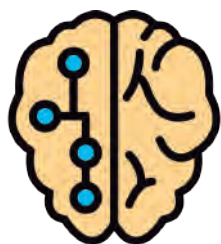
Evaluación Continua

Sistema de evaluación del estudio que permite al estudiante asimilar los contenidos de forma progresiva y eficaz según avanza el curso.



Personalización

Centrada en garantizar en todo momento un aprendizaje eficaz, flexible y adaptado en forma y contenido a las necesidades del estudiante.



Tecnología e Innovación

Campus virtual basado en una plataforma ágil, que favorece el aprendizaje colaborativo y las herramientas que aseguran la calidad formativa.



Contenido Interactivo

Recursos dinámicos para facilitar la comprensión del contenido y motivar al estudiante a ampliar sus conocimientos: clases magistrales, seminarios y tutorías semanales virtuales.



Apoyo Docente

3 figuras especializadas en la modalidad online: claustro docente, asistentes de programa y equipo de experiencia al estudiante. Su objetivo es apoyar el mejor desarrollo del alumno y resolver todas sus dudas.



Networking

Los estudiantes online tendrán acceso a la red Alumni, profesores y empresas. Se incrementa el valor de mercado de los perfiles de los alumnos, creando profesionales altamente atractivos en el mercado laboral.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

PERFIL DEL ALUMNO

El Máster Universitario en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte está enfocado a estudiantes con el siguiente perfil de ingreso:

- Titulados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Titulados en Nutrición y Dietética, Medicina, Enfermería, Farmacia, Fisioterapia o en cualquier otra titulación equivalente al área de salud.
- Titulados universitarios en cualquier otra área de conocimiento con experiencia profesional demostrable, en esta área de conocimiento, durante un año.
- Además, se considerarán aceptables otros títulos expedidos por una institución de educación superior que faculten en el país expedidor del título para el acceso a enseñanzas de postgrado y que se encuentren relacionados con el ámbito de conocimiento de este título.



CLAUSTRO

- **Alexandra Pérez Idárraga**

Licenciada en Nutrición y Dietética por la Universidad de Antioquia. Especialista en Ciencia y Tecnología de Alimentos por la Universidad Nacional de Colombia. M. Sc. en Ciencias del Movimiento Humano por la Universidad de Costa Rica. Becaría en estudios de hidratación deportiva del Gatorade Sport Science Institute. Fundadora de la marca Move Nutrition® Profesora de Nutrición del Posgrado de Medicina Aplicada a la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Antioquia. Asesora nutricional en tecnificación deportiva. Embajadora de Corazones Responsables, de la Fundación Colombiana del Corazón.

- **Cristina Molina Hidalgo**

Graduada en Psicología por la UGR. Máster en Psicológica del Deporte y Coach Deportivo por el Instituto de Estudios Deportivos de Barcelona (IESPORT) Máster en Neurociencias básicas y dolor por la UGR. Doctora en Psicología - Neurociencias del comportamiento, cognitiva y afectiva por la UGR con mención internacional y Cum Laude. Colaboradora con la Selección Española de Ciclismo y con la Selección Andaluza de Ciclismo. Colaboradora con la Selección Española de Balonmano. Deportista de alto rendimiento - Árbitro continental de balonmano. Investigadora Postdoctoral en el Instituto de Neurociencias de AdventHealth Orlando, FL.

- **Alejandro Martínez Rodríguez**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Máster Universitario en Rendimiento Deportivo y Salud por la UMH de Elche. Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la UA. Doctor en Psicología de la Salud por la UMH de Elche. Preparador físico y nutricionista deportivo para entidades deportivas profesionales de varios deportes. Profesor Titular de Universidad en el Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. UA. Director general de European Institute of Exercise and Health®, spin-off de la UA. Académico de Número de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

- **Bernardo José Cuesta Calero**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la UCAM. Máster Universitario en Rendimiento Deportivo y Salud por la UMH de Elche. Doctor en Ciencias del Deporte por la UCAM. Antropometrista ISAK nivel 2. Preparador físico del Elche C.F. Base y deportistas de alto rendimiento. Entrenador de fitness y especialista en entrenamiento en suspensión. Árbitro Nacional de Karate.

- **Luis Royuela Sanchis**

Dietista-Nutricionista CV 00737. Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva por la Escuela Universitaria Real Madrid y Universidad Europea de Madrid. Postgrado en Coaching Nutricional, Universidad de Barcelona. IOC Diploma in Sports Nutrition. Antropometrista ISAK nivel 1. Nutricionista de entidades deportivas como la Federación Valenciana de Triatlón, Centro de Tecnificación del Motor en Circuito Ricardo Tormo y Atlético Saguntino. Consulta privada en Valencia.

- **Arian R. Aladro Gonzalvo**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por el ISCF. M. Sc. en Ciencias del Movimiento Humano (Universidad de Costa Rica). Doctor en Ciencias de la Salud y el Deporte por la UNIZAR. Experto en Dirección de Centros Deportivos (UCLM). Profesor Titular de Metodología de la Investigación en el Departamento de Enfermería y Fisioterapia en la UEV. Ex-atleta de alto rendimiento de piragüismo (FCC).

CLAUSTRO

- **Andrea Verónica Gilmond Bermúdez**

Licenciada en Nutrición y Dietética de la Universidad Central de Venezuela. Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva de la Escuela Universitaria del Real Madrid. Diplomado del Comité Olímpico Internacional en Nutrición Deportiva en Lausanne, Suiza. Antropometrista ISAK nivel 2. Profesora de Nutrición Deportiva de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Central de Venezuela. Asesora internacional del Instituto de Ciencias del Deporte de Gatorade (GSSI). Asesora nutricional de deportistas élites y amateurs. Maratonista.

PLAN DE ESTUDIOS

Módulo 1. Nutrición, ejercicio físico y deporte (6 ECTS)

- Estudiarás los conceptos básicos, la importancia y los beneficios relacionados con la alimentación, la actividad física y el deporte.
- Abordarás el estudio de los sistemas de energía y las estructuras anatómicas involucradas durante la práctica del ejercicio físico y los fundamentos del entrenamiento deportivo y métodos de entrenamiento utilizados en la actualidad.

Módulo 2. Valoración del estado nutricional y funcional del deportista y/o población activa (6 ECTS)

- Estudiarás los métodos y técnicas de evaluación de la ingesta de nutrientes y de hidratación, la composición corporal por cineantropometría y otros métodos no antropométricos, el análisis de los parámetros bioquímicos y pruebas funcionales para valorar el estado nutricional y capacidades físicas de personas activas y deportistas.

Módulo 3. Planificación nutricional del deportista y/o población activa para la optimización de la composición corporal y del rendimiento deportivo (6 ECTS)

- Te formarás en los conocimientos y herramientas para la determinación de las necesidades energéticas y nutricionales en personas activas y deportistas con el fin de diseñar una planificación nutricional y de hidratación para la pérdida de grasa, para la ganancia de masa muscular y analizar otras estrategias de alimentación para valorar su incorporación a la planificación nutricional, en base a la evidencia científica como: entrenamiento en ayunas, dieta cetogénica, low carb high fat diet, training highsleep low, ayuno intermitente, etc.

Módulo 4. Nutrición deportiva en las diferentes etapas de la vida y/o en situaciones específicas (6 ECTS)

- Adquirirás los conocimientos de los procesos y cambios fisiológicos del organismo durante las diferentes etapas la vida (niños, adolescentes, embarazo, lactancia, etc.) para diseñar una adecuada planificación nutricional acorde al ciclo vital y a la actividad física realizada. Adaptando las estrategias nutricionales en entrenamientos y competiciones en situaciones extremas de calor o frío y grandes altitudes, y en la prevención y recuperación de lesiones deportivas. Además de la importancia del sueño y estrategias nutricionales para controlar los efectos del jet-lag durante los viajes.

Módulo 5. Planificación nutricional en las diferentes disciplinas deportivas (6 ECTS)

- Estudiarás los procesos fisiológicos y los sistemas y sustratos energéticos involucrados en la práctica deportiva, para que estes capacitado para elaborar una planificación nutricional en función a las distintas disciplinas deportivas practicadas por personas activas y deportistas, como:
 - Nutrición en deportes de resistencia y ultraresistencia.
 - Nutrición en deportes de balón, pelota o raqueta.
 - Nutrición en deportes atléticos y gimnásticos.
 - Nutrición en deportes de combate.
 - Nutrición en deportes de montaña y alpinismo.
 - Nutrición en deportes acuáticos.

PLAN DE ESTUDIOS

Módulo 6. Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas para la mejora de la composición corporal y del rendimiento deportivo (6 ECTS)

- Estudiarás en profundidad los suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas para el rendimiento deportivo, haciendo énfasis en los mecanismos de acción, posibles beneficios, efectos adversos y los protocolos de uso, todo ello basado en las investigaciones científicas más actualizadas. Además de estudiar la legislación y organismos competentes de la regulación.

Módulo 7. Microbiota intestinal e inmunonutrición y su relación con la alimentación y el ejercicio físico (6 ECTS)

- Te formarás en los conocimientos básicos de la inmunonutrición y microbiota intestinal, estudiando la relación entre nutrición, ejercicio físico y microbiota intestinal. Analizarás las investigaciones sobre el uso de probióticos, prebióticos y suplementos nutricionales y su relación con la salud intestinal y el uso de dieta baja en FODMAPS.

Módulo 8. Coaching nutricional y aspectos psicológicos relacionados con la alimentación y el ejercicio físico (6 ECTS)

- Estudiarás coaching nutricional y como utilizar esta técnica como herramienta en la planificación nutricional y de entrenamiento. También estudiarás los condicionantes psicológicos de la nutrición y del rendimiento deportivo y las herramientas para la detección de los trastornos de la conducta alimentaria con el objetivo de realizar un abordaje multidisciplinario.

Módulo 9. Prácticas académicas externas (6 ECTS)

- Realizarás prácticas académicas externas obligatorias para que consolides los conocimientos y habilidades adquiridas, para aplicarlas en un entorno profesional real, como: gimnasios, centros deportivos, centros de medicina del deporte, instituciones de nutrición, club o federaciones u otras instituciones del sector, complementando tu formación con prácticas profesionales adecuadas a tus intereses y expectativas.

Módulo 10. Trabajo fin de máster (6 ECTS)

- Desarrollarás un trabajo fin de máster individual de investigación en el área de alimentación, actividad física y/o deporte dónde podrás aplicar todo el conocimiento adquirido durante el curso.



Universidad
Europea Online