

# 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

---

### 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

### 3. NUTRIENTES ENERGÉTICOS

- » Hidratos de carbono
- » Lípidos
- » Proteínas

### 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

### 2. DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN: APARATO DIGESTIVO

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

### 4. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS

- » Vitaminas
- » Minerales
- » El agua

### 6. NECESIDADES NUTRICIONALES I

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

## 7. NECESIDADES NUTRICIONALES II

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

## 9. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I

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

## 10. METABOLISMO EN LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II

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

## 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

## 13. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

- » Concepto. Ayudas ergogénicas nutricionales
- » Nutraceuticos: 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 deportivas
- » Sustancias estimulantes, tampones, ayudas ergogénicas para situaciones

## 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

## 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

## Prácticas 'in company'

En Masterunir somos conscientes de lo importante que es aplicar en el ámbito profesional los conocimientos y competencias que se adquieren durante el máster.

Por eso hemos desarrollado un modelo exclusivo de "Prácticas In Company". A través de nuestros acuerdos con empresas de España y Latinoamérica, podrás desarrollar tu Trabajo Final de Máster sobre un proyecto o encargo profesional real de una empresa.

### ¿CÓMO ES EL PROYECTO?

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

## Universidad 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).



**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.