

# 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 quién va dirigido

---

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 y modelos alimentarios

- » Conceptos: alimentación y nutrición.
- » Los hábitos alimentarios: origen y cambio. Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud.
- » Dieta equilibrada base de la salud humana.
- » Formas alternativas de alimentación y su relación con el deporte.
- » Mitos alimentarios y deporte.
- » Factores que influyen en los actos alimentarios de la población.
- » Requerimientos nutricionales del deportista.

### Tema 2. Nutrientes y alimentos: Su influencia en el deporte

- » Macronutrientes: Hidratos de Carbono. Lípidos. Proteínas.
- » Micronutrientes: Vitaminas. Minerales. Agua.
- » La importancia de la fibra alimentaria para la salud y el deporte.
- » Alimentos: función y clasificación.
- » Grupos de alimentos.
- » Tablas de composición de los alimentos.

### Tema 3. Bioenergética

- » Transformaciones energéticas celulares.
- » Sistema ATP-PC. Sistema glucolítico Sistema oxidativo.
- » Adaptaciones orgánicas en el ejercicio Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.
- » Metabolismo energético durante el ejercicio.
- » La fatiga.
- » Nutrición y fuerza.

### Tema 4. Fisiopatología en el deporte y la nutrición

- » Patologías Cardiovasculares.
- » Síndrome metabólico.
- » Obesidad y sobrepeso.
- » Nutrición y alteraciones metabólicas: Diabetes Mellitus tipo 1 y tipo 2
- » Patologías del aparato locomotor
- » Nutrición y enfermedades en la conducta alimentaria
- » Nutrición y patologías renales.
- » Aspectos nutricionales de la mujer deportista.

## Tema 5. Nutrición para el entrenamiento y la competición

- » Hábitos dietéticos en los deportistas.
- » Tendencias nutricionales de los deportistas.
- » Recomendaciones dietéticas.
- » Dieta antes de la competición.
- » Dieta durante la competición.
- » Dieta después de la competición.

## Tema 6. 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 deportivas.
- » Sustancias estimulantes, tampones, ayudas ergogénicas para situaciones especiales (calor, humedad, altura).
- » Alcohol y estrés oxidativo.
- » Antioxidantes y ejercicio físico

## Tema 7. Hidratación

- » Balance hídrico.
- » Ingesta y eliminación de agua.
- » La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física.
- » Requerimientos durante la práctica deportiva.
- » Ingesta recomendable de bebidas

específicas para deportistas.

- » La deshidratación como detonante de la hipertermia.
- » Nutrición, hidratación y rendimiento en condiciones climáticas extremas

## Tema 8. Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada I:

- » Aspectos nutricionales en entrenamiento y competición en: Ciclismo de carretera y triatlón.
- » Carrera de media y larga distancia.
- » Natación y remo

## Tema 9. Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada II:

- » Aspectos nutricionales en entrenamiento y competición en: Deportes de equipo de campo.
- » Deportes de equipo de interior.
- » Deportes de raqueta.

## Tema 10. Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada III:

- » Aspectos nutricionales en entrenamiento y competición en: Deportes de fuerza y potencia.
- » Deportes con categoría de peso. Gimnasia.
- » Deportes de invierno

## Tema 11. La nutrición en deportistas de élite.

- » Pasado y presente en el deporte de élite.
- » La dieta para el deportista de élite.
- » La alimentación de los deportistas olímpicos.
- » Bioética y dopaje

### Tema 12 Nutrigenética y deporte.

- » Introducción. Biología y Ambiente en el Deporte.
- » Nutrigenómica y Nutrigenética.
- » Interacción Nutrición y Genética.
- » Concepto de nutrición personalizada.
- » La necesidad de una nutrición personalizada.
- » La Nutrigenómica aplicada a la nutrición deportiva.
- » Tests nutrigenómicos.
- » Mecanismos moleculares del rendimiento deportivo.

### Tema 13 Nutrición, deporte y salud

- » Coaching deportivo y nutricional.
- » Nutrición para deportistas recreativos.
- » Mente, deporte y alimentación saludable.

## 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.