unir LA UNIVERSIDAD EN INTERNET

Programa Avanzado en Nutrición Deportiva

Programa Avanzado en Nutrición Deportiva

Índice

- Presentación ____ pág. 3
- Datos clave ____ pág. 3
- Por qué elegirnos ____ pág. 4
- Un nuevo concepto de Universidad online ____ pág. 5
- Claustro ____ pág. 6
- Programa ____ pág. 7
- UNIR, mucho más que una universidad ____ pág. 9

Presentación

ANTONIO MURILLO
Profesor y experto en Nutrición Deportiva

No cabe duda que la **práctica deportiva** tanto **competitiva** como recreativa es una **actividad** cada vez **más desempeñada**, incluso aquellos que realizan actividad física de forma continuada no competitiva llegan a pensar en algún momento en participar en alguna competición.

"La Nutrición Deportiva es una ciencia aún muy desconocida".

¿Sabemos cómo influye la alimentación en el rendimiento deportivo? ¿Conocemos cómo ha de ser nuestra alimentación correcta si hacemos deporte?

Son preguntas que cualquiera cree que sabe responder aunque la realidad nos dice que la **Nutrición Deportiva es una ciencia muy desconocida** que muchos **confunden** con ciertos **mitos y costumbres erróneas** que se han relacionado con la **práctica física**.

El **deportista**, profesional, semiprofesional o aficionado desea llevar su **rendimiento al máximo**, una **alimentación adecuada a su actividad e intensidad** es el mejor factor junto con el entrenamiento regular para **conseguir el triunfo**.

"Te formarás para ayudar a deportistas a alcanzar su máximo rendimiento".

Esta **adecuación dietética** es un proceso que requiere de **profesionales formados** que **ayudarán a los deportistas a evaluar su situación** y a **planificar una alimentación específica** acorde a su estado y al objetivo deportivo deseado. Siempre desde el **rigor científico** y por supuesto, **cuidando la salud**, elemento esencial en la consecución del máximo rendimiento.

El curso **Programa Avanzado en Nutrición Deportiva** aporta contenidos dirigidos a resolver estas dudas con total **evidencia científica**, sin dar lugar a equívocos.

Nuestro **claustro docente** está formado por **profesionales de amplia experiencia** tanto en nutrición y dietética en general como en la **especialidad deportiva**. Ofrecen una estimable oportunidad de poner a disposición de los alumnos **conocimientos y destrezas** capaces de **convertirles** en verdaderos **expertos**.

UNIR propone un **programa de alto nivel**, especializado en **nutrición deportiva**, donde la **práctica** es un elemento académico esencial, tendrás la oportunidad de conocer de forma directa y sin filtros de la mano de nuestro equipo docente aquellas **estrategias reales** que se utilizan en el **mundo deportivo profesional**.

"Acepta el reto del Club Atlético de Madrid".

Además, **contamos con el equipo de nutricionistas del Club Atlético de Madrid** que participan activamente en nuestro claustro aportando especialmente **contenidos prácticos** que complementan a los teóricos para hacer grandes profesionales.

Objetivos

- Elaborar **dietético-nutricionales** aplicada a diferentes disciplinas deportivas: deportes de resistencia, de fuerza o de equipo, de velocidad y potencia o por peso.
- Especializarte en **nutrigenética** y **nutrigenómica**.
- Aplicar pautas **nutricionales** y ergonutricionales en función de los **distintos tipos de deporte**: anaeróbico o aeróbico y aprender a hacer valoraciones nutricionales en función de evaluaciones antropométricas.
- Aprender a **enfocar la nutrición** en todos los **ciclos del deporte:** el descanso, la fase activa y la de recuperación.
- Conocer los aspectos nutricionales de la mujer deportista: particularidades hormonales y su influencia en el rendimiento deportivo.
- Consideraciones dietético-nutricionales en situaciones climatológicas específicas
- Formarte con **expertos de entidades deportivas**.

Datos Clave

5 MESES – 18 ECTS

METODOLOGÍA 100% ONLINE

IMPARTIDO POR LOS MEJORES EXPERTOS

+15 EDICIONES

DIRIGIDO A

Para la realización de este Programa Avanzado en Nutrición Deportiva no es requisito indispensable disponer de una vía de acceso a estudios universitarios. No obstante, una titulación universitaria o de ciclos formativos relacionada facilitará al alumno el desarrollo de la formación.

Perfil recomendado: deportistas, profesionales o amateurs, profesionales del deporte con grado Superior de Formación Profesional del ámbito de la salud y del deporte, graduados y licenciados en Farmacia, Enfermería, Nutrición, Ciencias del Deporte y la Actividad Física, Fisioterapia, Química y Biología.

El Atlético de Madrid ofrecerá a los mejores expedientes académicos la posibilidad de realizar un desafío empresarial* en el departamento correspondiente.

*Los alumnos no están obligados a su aceptación pudiendo declinar la oferta Dichos desafíos no son remunerados.

La matrícula en el Programa Avanzado en Nutrición Deportiva de UNIR incluye el **Curso de Fundamentos de nutrición para el deporte y la actividad física**.

FLEXTIME

Nos adaptamos a tu disponibilidad horaria permitiéndote acceder y participar en directo a las sesiones online, a los foros de discusión, así como a los materiales complementarios. Sin barreras geográficas, en cualquier momento y en cualquier lugar.

CLAUSTRO ESPECIALIZADO

Todos nuestros ponentes son profesionales de empresas líderes, que imparten sus sesiones en base a su propia experiencia, lo que aporta una visión real del mercado.

NETWORKING INTERNACIONAL

Podrás conocer al resto de participantes de España y Latinoamérica con los que te pondremos en contacto de forma presencial y/o virtual a lo largo del curso.

LEARNING BY DOING

Aplicarás todos los conocimientos gracias al aprendizaje adquirido en sesiones prácticas. Trabajarás en grupos dirigidos por especialistas, donde podrás fomentar el Networking e intercambiar experiencias.

SESIONES ONLINE EN DIRECTO

Podrás seguir e intervenir en las sesiones estés donde estés, sin necesidad de desplazamientos. Y si por algún motivo no pudieras asistir, podrás ver el material grabado en cualquier momento.

MENTORING CONSTANTE Y PERSONALIZADO

Desde el primer día se te asignará un tutor que te acompañará y apoyará en todo momento, resolviendo todas las dudas que te puedan surgir y tratando de potenciar tus habilidades para tu desarrollo.

Por qué elegirnos

Porque ponemos a tu disposición todo lo que necesitas para mejorar tu carrera profesional, **sin necesidad de desplazarte**, tan solo requieres de conexión a internet y un dispositivo (PC, Tablet o incluso un Móvil) para seguir el programa.

Porque con nuestro modelo pedagógico, pionero en el mercado, participarás en **clases online en directo impartidas por los mejores profesionales** de cualquier parte del mundo. Además, podrás verlas **en cualquier momento y desde cualquier lugar**, ideal para compatibilizarlo con tu agenda personal y profesional.

Porque fomentamos el **NETWORKING**, clave en tu desarrollo profesional, poniéndote en contacto con ponentes y participantes de alto nivel, con los que compartirás trabajo y experiencias a través de la plataforma.

Un nuevo concepto de Universidad online

La Universidad Internacional de La Rioja, universidad con docencia 100% online, se ha consolidado como solución educativa adaptada a los nuevos tiempos y a la sociedad actual. El **innovador modelo pedagógico de UNIR** ha conseguido crear un nuevo concepto de universidad en el que se integran aspectos tecnológicos de última generación al servicio de una enseñanza cercana y de calidad. La **metodología 100% online** permite a los alumnos estudiar estén donde estén, interactuando, relacionándose y compartiendo experiencias con sus compañeros y profesores. Actualmente UNIR cuenta con:

- Más de **41.000 alumnos**
- Más de **10.000 alumnos internacionales**
- Presencia en **90 países de los 5 continentes**
- Más de **130 títulos de Grado y Postgrado**
- Más de **4.000 convenios de colaboración** firmados para dar cobertura de prácticas a nuestros estudiantes
- Además UNIR es una **universidad responsable con la cultura, la economía y la sociedad.** Este compromiso se materializa a través de la Fundación UNIR.

Antonio Murillo

Licenciado, Farmacia por Universidad de Granada Máster, Nutrición Humana y Dietética por Universidad de Cádiz Máster, Calidad y Seguridad alimentaria por Universidad de Almería Máster en Investigación Clínica por Universidad Camilo José Cela.

Experiencia

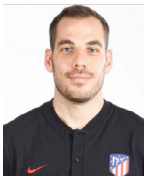
Profesor Asociado al Área de conocimiento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Almería desde 2005, hoy denominada, Área de Medicina. Actualmente responsable de impartir las asignaturas de Bioquímica, Alimentación, Nutrición y Dietética en el Grado de Enfermería; Fisiología Humana y Fisiología del Ejercicio en CAFD. Ha impartido Farmacología Clínica I, Nutrición y Dietética y Farmacología Clínica II en la extinguida Diplomatura de Enfermería, así como Principios Básicos de Alimentación y Nutrición, asignatura de libre configuración.

Coordinador Director y docente, en varios Cursos y Jornadas en la Universidad de Almería, relacionadas con la Nutrición y la alimentación funcional. CEO de Cellbitec. Cofundador y director Científico-Técnico de la Escuela Internacional de Alimentación y Gastronomía Saludable 'NutriSanum'.

Claustro

Carolina Teresa González Antón

Doctora en Nutrición y Dietista-Nutricionista. Mis áreas de trabajo incluyen la consulta presencial y on-line bajo mi método integral Conciencia Nutricional, docencia y divulgación en instituciones y escuelas de salud, sumado a investigar.

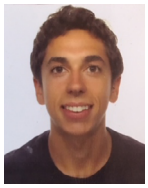


Javier Núñez Villar

Médico responsable del Atlético de Madrid Femenino. Graduado en Medicina y Cirugía, Universidad Alfonso X El Sabio. Doctorando en investigación clínica y translacional en enfermedades de alta prevalencia.

Paula de Francisco Jiménez

Nutricionista del Atlético de Madrid desde 2018. Dilatada experiencia profesional como nutricionista para distintos equipos de futbol y distintas categorías, tanto masculino como femenino. Antes trabajó como nutricionista en distintas clínicas.



José Pedro Villegas Pérez

Graduado en Nutrición Humana y Dietética y un posgrado Teórico-Práctico sobre Nutrición Deportiva, ambos por la Universidad Complutense de Madrid. Actualmente trabajando en el Club Atlético de Madrid y con otros deportistas de alto rendimiento.

Programa

Curso de Fundamentos de nutrición para el deporte y la actividad física

Tema 1. Alimentación y nutrición. Conceptos. Generalidades.

- Conceptos: alimentación y nutrición
- La dieta equilibrada, base de la salud humana
- La Dieta Mediterránea y sus derivaciones como modelo alimentario
- Actividad física, alimentación y salud

Tema 2. La digestión de alimentos y la absorción de nutrientes

- ¿Cómo estudiar este tema?
- Anatomía del aparato digestivo
- La digestión y la absorción
- Regulación del proceso digestivo

Tema 3. Nutrientes y alimentos: su influencia en la actividad física

- Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y 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 4. Bioenergética

- Transformaciones energéticas celulares
- Sistema ATP-PC
- Sistema glucolítico
- Sistema oxidativo
- Metabolismo energético durante el ejercicio.
- Nutrición y fuerza .

Programa Avanzado en Nutrición Deportiva

APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN A LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Tema 1. Hidratación. Base reguladora en el ejercicio y la actividad física

- Balance hídrico: ingesta y pérdida de agua
- La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física.
- La deshidratación como detonante de la hipertermia
- Requerimientos durante la práctica deportiva.
- Técnicas evaluadoras de la capacidad de hidratación
- Estrategias prácticas para la hidratación y su recuperación.
- Análisis de bebidas específicas para deportistas

Tema 2. Aspectos de interés en el metabolismo de los macronutrientes.

- Hidratos de carbono para el ejercicio. Índice glucémico. Análisis de productos diseñados para deportistas. Utilización de los hidratos de carbono para mejorar el rendimiento.
- Papel de las grasas en la actividad física.
- Proteínas. Especialidades para deportistas. Estrategias de uso.

Tema 3. Ergonutrición. Uso de suplementación en la actividad física.

- Introducción. Ayudas ergogénicas nutricionales y farmacológicas
- Descripción, uso y aplicaciones de los suplemen-

tos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo
- Nutracéuticos: definición e integración con la dieta funcional
- Descripción y clasificación de los suplementos naturales
- Planificación de la suplementación ergonutricional durante el entrenamiento y la competición.
- Ética y dopaje. Prevención dopaje

Tema 4. Valoración del estado nutricional del deportista. Antropometría

- Determinación de la ingesta dietéticonutricional
- Métodos de valoración de la ingesta dietética en el deporte
- Determinación de la estructura y composición corporal del deportista.
- Antropometría. Índices antropométricos utilizados
- Valoración de la estructura y composición corporal. Método antropométrico.
- Áreas transversales y regionalización.
- Impedancia bioeléctrica (BIA)

PRÁCTICA / ROL PLAY ¿Cómo hacer una valoración nutricional?

Tema 5. Valoración del estado de salud y potenciales riesgos nutricionales

- Introducción. Parámetros hematológicos y bioquímicos
- Estudio hormonal
- Aspectos psicológicos y conductuales en deportistas relacionados con problemas de alimentación.
- Control de peso
- Trastornos de la alimentación y actividad físico-deportiva. Estudio de riesgos
- La triada del atleta

Tema 6. Consideraciones dietético/nutricionales en la práctica física en situaciones fisiológicas alteradas.

- Planificación dietética en patologías metabólicas: Diabetes, obesidad y sobrepeso, Síndrome metabólico.
- Alimentación y actividad física en patologías cardiovasculares
- Alimentación, actividad física en patologías renales
- ¿Puede la alimentación prevenir lesiones deportivas?
- Importancia de la dieta en la recuperación de lesiones

Tema 7. Aspectos nutricionales de la mujer deportista.

- Riesgos nutricionales
- Particularidades hormonales y su influencia en el rendimiento deportivo
- Estrategias dietético/nutricionales durante el ciclo menstrual. Una apuesta de futuro.

Tema 8. Consideraciones dietético/nutricionales en situaciones climatológicas específicas

- Introducción. Respuesta fisiológica y mecanismos de compensación en situaciones de estrés térmico
- Actividades deportivas realizadas en condiciones climatológicas especiales.
- Consideraciones fisiológicas en situaciones de frío, hipoxia o calor intenso
- Nutrición, hidratación y rendimiento en condiciones climáticas extremas .

PLANIFICACIÓN DIETÉTICO-NUTRICIONAL APLICADA A LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS

Tema 1. Adaptación dietética según la planificación competitiva

- Introducción
- Planificación de la temporada deportiva
- Planificación dietética
- Indicadores de rendimiento relacionados con la planificación dietética y Deportiva

Tema 2. Aspectos dietético-nutricionales en deportes por peso

- Aspectos fisiológicos básicos
- Categorización de deportes con control de peso
- Riesgos nutricionales
- Planificación dietética

Tema 3. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de resistencia

- Introducción. Aspectos fisiológicos básicos
- La alimentación ideal del deportista de resistencia. Necesidades energéticas y de nutrientes
- Planificación dietética. El momento adecuado para la ingesta de alimentos: antes, durante y después de la actividad
- Suplementación nutricional
- Problemas gastrointestinales en los deportistas de resistencia

Tema 4. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de velocidad y potencia

- Aspectos fisiológicos básicos
- Modalidades deportivas de velocidad y potencia
- Riesgos nutricionales
- Planificación dietética
- Suplementación nutricional

Tema 5. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de equipo

- Aspectos fisiológicos básicos
- Tipos de deportes interválicos y de equipo
- Riesgos nutricionales
- Planificación dietética
- Suplementación nutricional

Tema 6. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de fuerza

- Aspectos fisiológicos básicos
- Tipos de deportes de fuerza
- Riesgos nutricionales

PRÁCTICA: ¿Cómo se hace la planificación dietética de un futbolista?

EDUCACIÓN DEL DEPORTISTA EN HÁBITOS ALIMENTICIOS Y PERSONALIZACIÓN DIETÉTICA AVANZADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Tema 1. Planificación de la suplementación ergonutricional durante el entrenamiento, la competición.

- Introducción
- Compuestos que favorecen la obtención de energía
- Agentes alcalinizantes
- Estimulantes
- Proteínas y aminoácidos
- Vitaminas
- Minerales
- Antioxidantes
- Probióticos

Tema 2. Nutrición para el entrenamiento y la competición. La alimentación del deportista de élite

- 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
- Deporte de élite y salud

Tema 3. Avances en nutrición deportiva. Nutrigenética y deporte. Hacia la personalización dietética

- Introducción. Nutrigenómica y Nutrigenética
- Interacción Nutrición y Genética
- Concepto de nutrición personalizada
- La necesidad de una nutrición personalizada
- La Nutrigenómica aplicada a la nutrición deportiva
- Test nutrigenéticos
- Mecanismos moleculares del rendimiento deportivo

Tema 4. Tendencias alternativas de alimentación: Dietas vegetarianas, veganas, hiperproteicas, cetogénicas

- Consideraciones nutricionales en las dietas vegetarianas
- Consideraciones nutricionales en las dietas veganas
- Consideraciones nutricionales en las dietas con alteración en la proporción de macronutrientes (low carb, cetogénicas, etc)
- Consideraciones nutricionales en otras dietas alternativas

Tema 5 . Aspectos prácticos relacionados con la educación nutricional en el deporte

- Introducción
- Educación alimentaria deportiva individual y colectiva
- Conclusiones

Tema 6. Mitos y errores en la alimentación deportiva

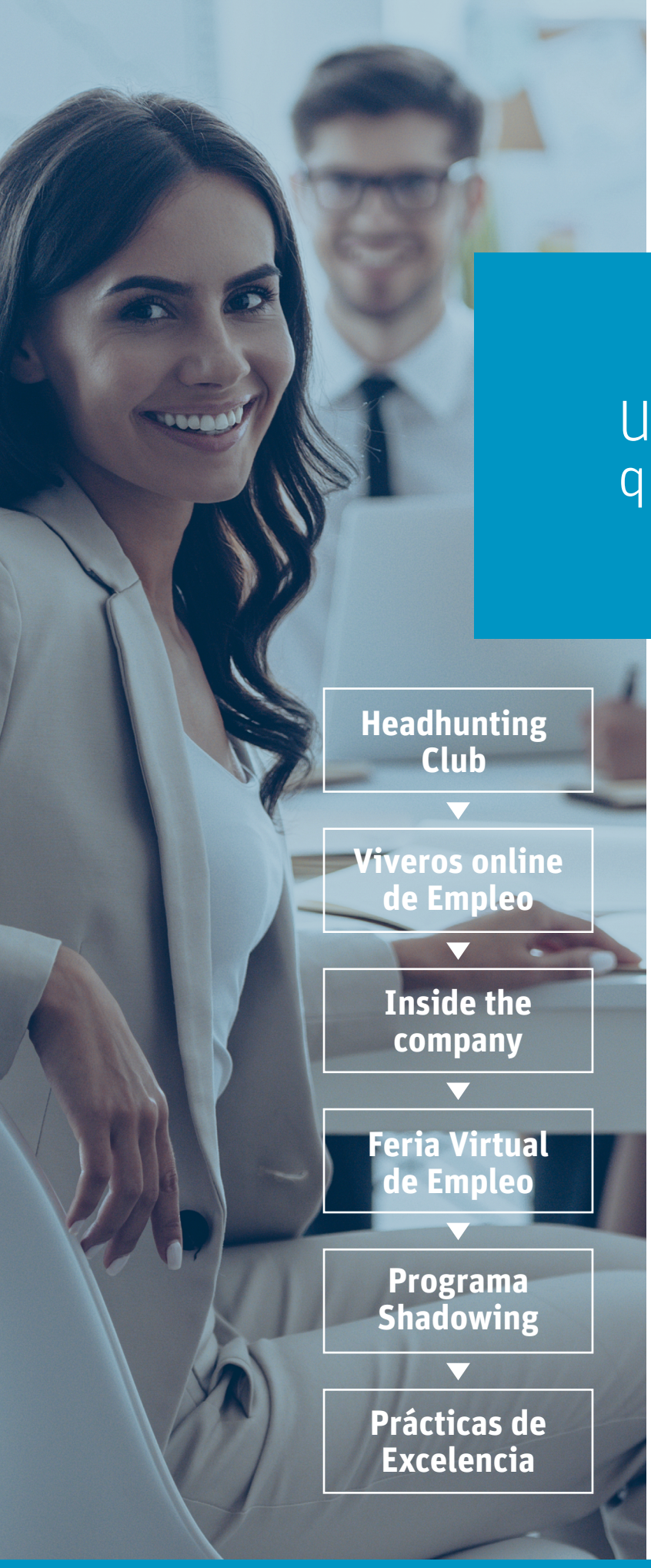
- Introducción
- Errores generales
- Errores del plan de alimentación
- Errores del perfil alimentario y nutricional de la dieta

Tema 7. Aspectos culinarios de relevancia para los deportistas

- Clasificación de los tratamientos culinarios
- Efectos de los tratamientos culinarios sobre los nutrientes
- Algunas consideraciones prácticas de aplicación en la preparación de alimentos del deportista

PRÁCTICA: ¿Cómo diseñar un menú atractivo y nutritivo en competiciones?

unir LA UNIVERSIDAD EN INTERNET



UNIR, mucho más que una universidad

Headhunting Club

Viveros online de Empleo

Inside the company

Feria Virtual de Empleo

Programa Shadowing

Prácticas de Excelencia

CONVIÉRTETE EN EL PROFESIONAL QUE LAS EMPRESAS NECESITAN

A través de nuestro **Dpto. de Salidas Profesionales y Empleabilidad**, podrás encontrar multitud de oportunidades, programas de apoyo y contacto con las mejores empresas de tu sector. Estas empresas ya forman parte de nuestra Red de Partners UNIR y te están buscando.

accenture · indra · Deloitte. · Hewlett Packard Enterprise · Telefónica · CEPSA · Microsoft · GARRIGUES · Heineken · Baker McKenzie. · IBM · EY · gasNatural fenosa · AIRBUS · CONVERSE · ferrovial · FCC · pwc · MELIÁ HOTELS & RESORTS · zeppelin · Sacyr

Más información - 941 209 743

empleoypracticas.unir.net | info@unir.net

unir LA UNIVERSIDAD EN INTERNET

RECTORADO LOGROÑO

Avenida de la Paz, 137
26006. La Rioja
España
+34 941 210 211

DELEGACIÓN MADRID

Calle de García Martín, 21
28224. Pozuelo de Alarcón
España
+34 915 674 391

DELEGACIÓN BOGOTÁ

Calle 100 # 19-61. Edificio Centro
Empresarial 100. Oficina 801. 11001
Colombia
+571 5169659

DELEGACIÓN CD. DE MÉXICO

Avenida Universidad 472,
Narvarte Poniente. 03600
México
+52 (55) 84210768

DELEGACIÓN QUITO

Avenida República E7-123 y Martín
Carrión (esquina). Edificio Pucará
Ecuador
(+593) 3931480

DELEGACIÓN LIMA

José Gabriel Chariarse, 415
San Antonio. Miraflores
Perú
(01) 496 – 8095

unir.net | +34 941 209 743