



Máster Propio

Nutrición y Suplementación Deportiva Avanzada

OBJETIVOS GENERALES DEL MÁSTER

Clases teórico-prácticas en aula y laboratorio, con equipamiento y material especializado, en las que se expondrán, desarrollarán y aplicarán los contenidos del máster. Desarrollo práctico por parte del alumno, de las diferentes técnicas de evaluación y tratamiento, supervisadas por el profesorado, desarrollando el aprendizaje y mejora de las habilidades y destrezas en el examen y tratamiento en Nutrición Deportiva. Toda la información se recogerá en una plataforma virtual online dónde el alumnado tendrá el almacenamiento del temario incluido las tareas y seguimiento del proyecto Fin de Máster. Aprendizaje por parte del alumno a través de escenarios que permitan su interacción directa con el problema analizado, dentro de un contexto simulado que intente reproducir la realidad del profesional. Desarrollo de competencias y actitudes favorables para la solución de los problemas que surgen en estos contextos sociales. Sesiones teóricas y prácticas con la idea de afianzar el contenido aplicado en el alumnado y que éstos adquieran técnicas y herramientas reales para su puesta en práctica en el paciente. En el presente Máster tratamos de dar a conocer todos aquellos procedimientos y herramientas necesarias para que el profesional de la nutrición sea capaz de realizar programas nutricionales aplicados a la práctica deportiva tanto en el ámbito del deporte amateur como en el alto rendimiento.



Universidad CEU
San Pablo Andalucía
 Bormujos, Sevilla

17 SEMINARIOS | 60 ECTS (1500H)
VIERNES

16:00H - 21:00H

SÁBADO

09:00H-14:00H **16:00H - 21:00H**

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Fernando Mata Ordoñez
 Antonio Ballesteros Hens

Coordinación

Lamberto Conde Fernández

DIRIGIDO A

Graduado/estudiante de último año de Nutrición Humana y Dietética.
 Licenciado o Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
 Magisterio Espec. Educación Física.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL MÁSTER

- Conocer los procesos fisiológicos y bioquímicos del deportistas y su relación con la alimentación.
- Conocer y aplicar las nuevas estrategias nutricionales aplicadas a diferentes deportes y objetivos.
- Desarrollar el razonamiento clínico que requiere la planificación de programas de alimentación adaptados a diferentes situaciones en el deportista.
- Desarrollar nuevas líneas de investigación en nutrición en el deporte.

PRECIO

3.634€

Si te matriculas antes del 31 de Julio de 2020

3.950€

Si te matriculas desde el 1 de Agosto de 2020

— Presentación, contextualización y lectura científica. Entrenamiento deportivo.

- Nutrición y ciencias del deporte ¿dónde que punto nos encontramos?
- Lectura científica y metodología de la investigación.
- Del Paper al Podium: el salto de la teoría a la práctica en nutrición deportiva.
- Bases del entrenamiento deportivo. ¿Qué debe saber un nutricionista sobre entrenamiento?

— Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición deportiva.

- Aspectos avanzados de fisiología y bioquímica del ejercicio relacionados con la nutrición.
- Vías moleculares relacionadas con el ejercicio.
- Metabolismo durante el ejercicio. Fisiología de los diferentes sistemas durante el ejercicio.
- El Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Pruebas de esfuerzo y uso de sustratos energéticos. Gasto Energético.

— Nutrición Avanzada en el Deporte

- Ingesta Energética en el deporte. Métodos de valoración de la ingesta energética. Importancia.
- Macro y micronutrientes en el deportista. Actualización de las recomendaciones de macronutrientes y micronutrientes en el deportista.
- Hidratación en el deportes. Recomendaciones actuales.
- Periodización nutricional en el Deporte.
- Valoración nutricional: de la A a la E.
- Métodos de valoración de la composición corporal.
- Analíticas en el deportistas. Relevancia en el Nutricionista Deportivo.
- La consulta del nutricionista deportivo.
- Couching nutricional aplicado al deportista.

— Nutrición aplicada disciplinas atléticas.

- Disciplinas Atléticas. Revisión de las diferentes estrategias fisiológicas y nutricionales en estos deportes.

— Nutrición aplicada a deporte de fuerza y categoría de peso.

Deportes de fuerza, categoría de peso y estética corporal. Revisión de las diferentes estrategias fisiológicas y nutricionales en estos deportes.

- Nutrición en fitness.
- Nutrición en culturismo.
- Nutrición aplicada a deportes de lucha y combate.
- Nutrición en Jockey

— Nutrición aplicada a deportes de equipo

Revisión de las diferentes estrategias fisiológicas y nutricionales en estos deportes.

- Nutrición en fútbol
- Nutrición en baloncesto
- Nutrición en rugby
- Nutrición aplicada a otros deportes de equipo.

— Nutrición Deportiva en diferentes etapas de la vida. Mujer, nutrición y deporte. Nutrición en deportista paralímpicos.

- Nutrición en el niños y adolescentes deportistas.
- Nutrición en atletas master.
- Mujer y Rendimiento Deportivo.
- Nutrición, Deporte y Embarazo.
- Nutrición en deportista paralímpicos

— Nutrición Deportiva en situaciones especiales.

- Planificación de la nutrición en los viajes de los deportistas.
- Nutrición en condiciones de elevada temperatura.
- Nutrición y entrenamiento en altura.
- Sueño y nutrición en el deportista.

— Nutrición y salud del deportista

- El sistema inmune en el deportista. Inmunodepresión en el deporte. Abordaje nutricional.
- Disponibilidad Energética en el Deporte. Implicaciones.
- Salud ósea y nutrición en el atleta.
- Microbiota y rendimiento.
- Trastornos de la Conducta Alimentaria en el Deportista.
- Abordaje Nutricional de la Lesiones en el deportista.

— Suplementación y ayudas ergogénicas en el deporte.

- Suplementos y ayudas ergogénicas en el deporte. Consideraciones, eficacia, seguridad y legalidad. Aplicaciones prácticas.

— Cocina en el deporte de alto rendimiento

- Estrategias culinarias y recetas en el deporte

PROFESORADO



Toscana Viar



Graeme Close



James Morton



Alex Ritson



Antonio Ballesteros



Belén Rodríguez
Doñate



Carles Tur



Jaime Jimenez



Guillermo López
Vera



Pedro Carrera
Bastos



Aurora Cid Alonso



Bárbara Sánchez
Márquez



Mireia Porta Oliva



Myriam Royo



Raúl Domínguez
Herrera



Raúl Luzón



Óscar Picazo



Fernando Mata



Carlos Contreras



Paloma Quintana