



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Maestría Internacional en Dietética y Nutrición + Maestría Internacional en Nutrición Deportiva



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



## Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL** que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Maestría Internacional en Dietética y Nutrición + Maestría Internacional en Nutrición Deportiva



**DURACIÓN:**

1.200 horas



**MODALIDAD:**

Online



**PRECIO:**

1.795 \$

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación:

- Titulación de Maestría Internacional en Dietética y Nutrición con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional
- Titulación de Maestría Internacional en Nutrición Deportiva con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Descripción

Si tiene interés en el sector de la dietética y nutrición y desea adquirir conocimientos específicos sobre la biotecnología de los alimentos o los trastornos de conducta alimentaria este es su momento, con la Maestría en Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Dietoterapia podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible.

Esta Maestría en Nutrición Deportiva le ofrece una formación especializada en la materia. Debemos saber que hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. A través de Esta Maestría en Nutrición Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético.

## Objetivos

- Concienciar sobre el carácter preventivo que una nutrición óptima tiene sobre la salud. - Poseer un conocimiento razonado de las necesidades energéticas y nutritivas del organismo. - Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel. - Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. - Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte. - Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.
- Conocer la diferencia entre los conceptos de nutrición y dietética, y repasar términos importantes de esta temática. - Revisar la anatomía del aparato digestivo, sus funciones y la importancia de los nutrientes. - Saber qué es una evaluación nutricional, cuando se realiza y qué instrumentos se utilizan. - Conocer qué es una encuesta alimenticia y cuál es su finalidad. - Analizar la biotecnología desde sus diferentes campos de aplicación, centrándonos en mayor medida en lo que respecta a la biotecnología de los alimentos. - Conocer las distintas técnicas de biotecnología alimentaria y los principales tipos de alimentos. - Definir la obesidad y el sobrepeso, así como las consecuencias y riesgos que tiene esta enfermedad. - Identificar los principales riesgos y problemas asociados a la obesidad infantil. - Conocer la alimentación en las personas mayores. - Completar adecuadamente la valoración del estado nutricional. - Ofrecer los elementos necesarios para realizar la valoración del estado nutricional de una persona. - Presentar modelos de dietas para los distintos estados fisiológicos y patológicos de la persona.

## A quién va dirigido

La Maestría en Nutrición Deportiva está dirigida a estudiantes, deportistas amateur o profesionales y Monitores de gimnasia de mantenimiento, artes marciales, aeróbic, fitness o spinning, profesores de Educación Física en Centros Educativos. Técnicos de nutrición en gimnasios.

## Para qué te prepara

La Maestría en Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Dietoterapia le prepara para tener una visión amplia y precisa del entorno de la nutrición y dietética, llegando a especializarse en la biotecnología de alimentos, así como en las técnicas de elaboración de dietas.

La Maestría en Nutrición Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella; así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

## Salidas Laborales

Sanidad / Nutrición / Dietoterapia / Trastornos alimentarios.

Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

## Formas de Pago

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses  
+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.





## Reinventamos la Formación Online



### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



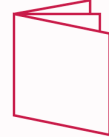
### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

1. CURSO 1: MAESTRÍA INTERNACIONAL EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

### MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES**

- 1.Transformaciones energéticas celulares
- 2.Unidades de medida de la energía
- 3.Necesidades energéticas del adulto sano
- 4.Valor calórico de los alimentos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO**

- 1.Definición y generalidades
- 2.Clasificación
- 3.Funciones
- 4.Metabolismo de los hidratos de carbono
- 5.La fibra dietética

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS**

- 1.Definición y generalidades
- 2.Funciones
- 3.Distribución
- 4.Clasificación
- 5.Metabolismo lipídico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

- 1.Definición y generalidades
- 2.Aminoácidos
- 3.Proteínas
- 4.Metabolismo de las proteínas
- 5.Necesidades de proteínas
- 6.Valor proteico de los alimentos
- 7.Enfermedades relacionadas con las proteínas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

- 1.Introducción
- 2.Funciones
- 3.Clasificación
- 4.Necesidades reales y complejos vitamínicos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

- 1.Introducción
- 2.Clasificación
- 3.Características generales de los minerales
- 4.Funciones generales de los minerales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

- 1.Introducción y características del agua
- 2.El agua en el cuerpo humano
- 3.Recomendaciones sobre el consumo de agua

- 4.Trastornos relacionados con el consumo de agua
- 5.Contenido de agua en los alimentos

## MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

- 1.Valor nutritivo de los alimentos
- 2.Clasificación de los alimentos
- 3.Alimentos de origen animal

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

- 1.Alimentos de origen vegetal
- 2.Otros alimentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 1.Introducción
- 2.Higiene de los alimentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

- 1.Operaciones a temperatura ambiente
- 2.Operaciones de cocción

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 1.Conservación de los alimentos
- 2.Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
- 3.Métodos físicos
- 4.Métodos químicos
- 5.Tecnologías emergentes
- 6.Consejos en la adquisición de alimentos
- 7.Consumo responsable
- 8.Los hábitos alimenticios: origen y cambio

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

- 1.Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
- 2.Ingestas recomendadas
- 3.Etiquetado de los alimentos

## MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

- 1.Definición y generalidades
- 2.Dieta equilibrada
- 3.Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
- 4.Elaboración de una dieta
- 5.Mitos en nutrición y dietética

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

- 1.Definición y generalidades

2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares

13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
6. Alimentación básica adaptada
7. Menopausia

### **MÓDULO 4. DIETOTERAPIA SEGÚN LA ENFERMEDAD**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIETOTERAPIA: DIETAS TERAPÉUTICAS**

1. Importancia de la nutrición en estados patológicos
2. Valoración de pacientes enfermos
3. Síntesis

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. MALNUTRICIÓN**

1. Concepto y grupos de riesgo
2. Tipología de la desnutrición
3. Modificaciones patológicas asociadas a la desnutrición
4. Alteraciones metabólicas: Síndrome de realimentación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIETOTERAPIA EN TRASTORNOS DE OBESIDAD**

1. Importancia socio-sanitaria de la obesidad
2. Obesidad y síndrome metabólico
3. Determinación y evaluación del paciente obeso
4. Reducción de peso
5. Tratamiento higiénico-dietético y farmacológico del paciente obeso

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETOTERAPIA EN EL PACIENTE DIABÉTICO**

1. Diabetes Mellitus
2. Metabolismo glucídico
3. Alteraciones en la producción y liberación de insulina
4. Tipos de diabetes
5. Sintomatología
6. Diagnóstico
7. Objetivos del tratamiento

8. Intervención nutricional
9. Hipoglucemia, hiperglucemia y otras complicaciones
10. Educación diabetológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETOTERAPIA EN DISLIPEMIAS E HIPERLIPIDEMIAS**

1. Lipoproteínas
2. Dislipemias: clasificación
3. Prevalencia
4. Sintomatología y criterios diagnósticos
5. Terapéutica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETOTERAPIA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO**

1. Cáncer: epidemiología e impacto socio-sanitario
2. Problemas nutricionales asociados al cáncer
3. Etiología
4. Evaluación del estado nutricional
5. Intervenciones dietéticas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETOTERAPIA EN LAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS**

1. Diferencia entre intolerancia y alergia alimentaria
2. La respuesta alérgica
3. Sintomatología de la alergia alimentaria
4. Sintomatología de la intolerancia alimentaria
5. Diagnóstico
6. Tratamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETOTERAPIA Y CELIAQUÍA**

1. La enfermedad celiaca
2. Causas de aparición
3. Sintomatología
4. Diagnóstico
5. Terapéutica
6. Consejos y recomendaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTACIÓN ADAPTADA A NECESIDADES ESPECIALES**

1. Tipología
2. Preparados indicados en pacientes con problemas en la deglución
3. Suplementación
4. Preparados administrados por vía digestiva
5. Nutrición vía sanguínea

### **MÓDULO 5. ELABORACIÓN DE DIETAS. DIETOTERAPIA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA**

1. Introducción



2. Dieta equilibrada
3. Principales relaciones entre energía y nutrientes
4. Aportes dietéticos recomendados
5. La dieta mediterránea
6. Dieta equilibrada comiendo fuera de casa
7. Mitos en nutrición y dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I

1. Qué son las tablas de composición de alimentos
2. Tablas de composición de alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II

1. Tablas de composición de alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
3. Evaluación clínica
4. Evaluación antropométrica
5. Evaluación bioquímica
6. Evaluación inmunológica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS

1. La mujer embarazada
2. La mujer en el momento de lactancia
3. La infancia
4. La adolescencia
5. El adulto sano
6. La mujer con menopausia
7. El anciano

### MÓDULO 6. DIETAS HOSPITALARIAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. GESTIÓN DE DIETAS HOSPITALARIAS

1. La dieta como instrumento terapéutico
2. Importancia de la nutrición en estados patológicos
3. Valoración de pacientes enfermos
4. Síntesis

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
3. Evaluación clínica
4. Evaluación antropométrica
5. Evaluación bioquímica

6. Evaluación inmunológica

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS DIETAS PROGRESIVAS**

1. Dieta absoluta
2. Dieta líquida
3. Dieta semilíquida
4. Dieta blanda
5. Dieta basal
6. Alimentación básica adaptada

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETAS PARA LA MALNUTRICIÓN**

1. Introducción a la malnutrición
2. Dieta para la hipernutrición, dieta con restricción calórica o hipocalórica
3. Dieta para la desnutrición

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS CON MODIFICACIÓN DE GRASAS**

1. Introducción a las grasas
2. Dieta de protección del páncreas
3. Dieta de protección del hígado
4. Dieta en la obesidad
5. Dieta en las dislipemias

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS CON MODIFICACIÓN DE GLÚCIDOS**

1. Introducción a los glúcidos
2. La diabetes
3. Dieta para la diabetes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETAS CON MODIFICACIÓN DE PROTEÍNAS**

1. Introducción a las proteínas
2. Dieta hiperproteica
3. Dieta en las enfermedades renales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETAS CON MODIFICACIÓN DE FIBRA**

1. Introducción a la fibra alimentaria
2. La fibra dietética y la salud
3. Dieta laxante
4. Dieta astringente
5. Dieta sin residuos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. DIETAS DE EXPLORACIÓN**

1. Dieta para el análisis de renina plasmática
2. Dieta para el examen de hidroxiprolina
3. Dieta previa al test de sobrecarga oral de glucosa
4. Dieta para la prueba del ácido 5-hidroxi-indolacético
5. Dieta de exploración del metabolismo cálcico
6. Dieta para el examen de catecolaminas

7. Dieta para el examen de sangre oculta en las heces

8. Dieta para el examen de grasas en las heces

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS**

1. Dieta en la úlcera gástrica y duodenal

2. Dieta en la osteoporosis

3. Dieta en casos de disfagia, esofagitis y hernia de hiato

4. Dieta en alergias e intolerancias alimentarias

5. Dieta controlada en cobre para el tratamiento de la enfermedad de Wilson

6. Dieta en las litiasis renales o nefrolitiasis

7. Dieta para la hipertensión

8. Dieta en las enfermedades neurológicas

9. Dieta en enfermos de VIH

10. Dieta en enfermos de cáncer

11. Dieta en los trastornos de la conducta alimentaria

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. INTERACCIÓN FÁRMACO-DIETA**

1. Las interacciones de los medicamentos

2. Los fármacos y la dieta

3. Interacción alimento-fármaco y fármaco-alimento

4. Recomendaciones para la prevención de interacciones

5. CURSO 2: MAESTRÍA INTERNACIONAL EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

## **MÓDULO 1. MORFOLOGÍA Y FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMOFISIOLOGÍA DEL SISTEMA ESQUELÉTICO**

1. Morfología del sistema óseo

2. Fisiología del sistema óseo

3. Esqueleto Axial y Apendicular

4. Desarrollo óseo

5. Sistema óseo

6. Articulaciones y movimiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR**

1. ¿Qué es la miología?

2. Tejido muscular liso, estriado y cardíaco

3. Características

4. El músculo estriado

5. Uniones musculares: tendones

6. Tono y fuerza muscular

7. La contracción muscular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Introducción al sistema energético

- 2.ATP: Adenosín Trifosfato
- 3.Fuentes energéticas
- 4.Sistema anaeróbico aláctico o sistema fosfocreatina (PC)
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EFECTOS FISIOLÓGICOS Y ADAPTACIONES DEL ORGANISMO

- 1.Introducción
- 2.Adaptaciones orgánicas con el ejercicio
- 3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

## MÓDULO 2. EL ENTRENAMIENTO FÍSICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

- 1.Introducción al entrenamiento físico
- 2.Cuestionario Par Q
- 3.Adaptaciones del organismo: teorías explicativas
- 4.Las cargas en el entrenamiento físico
- 5.Medición y evaluación de la condición física
- 6.El desentrenamiento
- 7.La higiene en el entrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

- 1.El proceso de entrenamiento
- 2.Estructuración de tiempos y períodos
- 3.La sesión de entrenamiento
- 4.Calentamiento
- 5.Parte principal
- 6.Enfriamiento o vuelta a la calma

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- 1.Introducción
- 2.Desarrollo de la resistencia
- 3.Desarrollo de la fuerza
- 4.Desarrollo de la velocidad
- 5.Desarrollo de la flexibilidad
- 6.Otras cualidades físicas I: Coordinación
- 7.Otras cualidades físicas II: Equilibrio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS LESIONES DEPORTIVAS

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Mitos y factores de prevención
- 3.Lesiones deportivas frecuentes
- 4.Tratamiento de las lesiones

5. Medidas básicas de actuación ante lesiones
6. Factores precipitantes de la lesión
7. Técnicas preventivas y reparadoras

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias
3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
6. Quemaduras
7. Electrocutación
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicación
10. Insolación
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

### **MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO**

1. Transformaciones energéticas
2. Unidades de medida energéticas
3. Necesidades energéticas de un adulto
4. Calorías en los alimentos
5. Pirámide nutricional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA**

1. El uso de la energía muscular
2. Los hidratos de carbono
3. Las grasas en el ejercicio físico
4. Las proteínas en el ejercicio físico
5. Las vitaminas
6. Los minerales
7. El agua en la práctica física

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

1. Equilibrio hídrico
2. Ingesta y eliminación de agua
3. Las funciones del agua durante la práctica deportiva
4. La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
5. Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
7. La hipertemia y la deshidratación. Efectos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

1. Comienzos de las técnicas ergogénicas
2. Los lípidos e hidratos de carbono con elementos de ayuda ergogénica
3. Las proteínas, aminoácidos
4. Las vitaminas y los minerales como suplemento
5. El bicarbonato, el citrato y el fosfato
6. Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica
7. El dopaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. La educación alimentaria
2. Índices de gasto calórico
3. Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
4. Las grasas
5. Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
6. El entrenamiento de la hipertrofia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS

1. Dietas
2. Necesidades de nutrientes
3. Dietas para deportistas
4. Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia
5. Tipos de dietas
6. Tendencias nutricionales de los deportistas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

1. La práctica de la actividad física en la niñez
2. La práctica de la actividad física en la adolescencia
3. La práctica de la actividad física en la edad adulta
4. La práctica de la actividad física en la tercera edad

### MÓDULO 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física
2. Actividad física en la niñez
3. Actividad física en la adolescencia
4. Actividad física en la tercera edad
5. Actividad física y nutrición durante el embarazo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. El rendimiento deportivo
2. Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo

3. Nutrición para el entrenamiento

4. Nutrición para la recuperación

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA:  
DEPORTES DE FUERZA Y RESISTENCIA**

1. Introducción a la resistencia y la fuerza

2. La práctica de Fitness y sus recomendaciones nutricionales

3. La práctica del Atletismo - pruebas de semifondo y sus recomendaciones

4. La práctica del Atletismo - pruebas de fondo y sus recomendaciones

5. La práctica del Boxeo y sus recomendaciones nutricionales

6. La sobrecarga de carbohidratos en los deportes de fuerza y resistencia

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA:  
DEPORTES DE FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD**

1. Introducción a la velocidad y la flexibilidad

2. La práctica de las Artes Marciales y sus recomendaciones nutricionales

3. La práctica del Baloncesto y sus recomendaciones nutricionales

4. La práctica de la Gimnasia y sus recomendaciones nutricionales

5. La práctica de la Natación - pruebas cortas y sus recomendaciones nutricionales

6. La práctica del Atletismo - pruebas de velocidad y sus recomendaciones nutricionales

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONES  
DEPORTIVAS**

1. Concepto de lesión deportiva

2. Lesiones deportivas y nutrición

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN SITUACIONES DEPORTIVAS ESPECIALES**

1. Situaciones especiales en la práctica deportiva

2. La práctica del Sumo y sus recomendaciones nutricionales

3. La práctica del Culturismo y sus recomendaciones nutricionales

4. La práctica del Automovilismo y sus recomendaciones nutricionales

5. La práctica del Alpinismo y sus recomendaciones nutricionales

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS DE ÉLITE**

1. Pasado y presente en el deporte de élite

2. La dieta para el deportista de élite

3. Los aminoácidos en la dieta del atleta

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA INFLUENCIA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA NUTRICIÓN  
DEPORTIVA**

1. Aspectos psicológicos: deporte y nutrición

2. Efectos de la presión social y deportiva sobre la psicología y las prácticas nutricionales del deportista

3. La relación psicología-nutrición en diferentes poblaciones activas y sedentarias

4. Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. COACHING DEPORTIVO Y NUTRICIONAL**

1. Concepto de Coaching
2. El origen del coaching deportivo
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING PASO A PASO**

1. El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

### **MÓDULO 5. COACHING DEPORTIVO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL COACHING**

1. La formación de la identidad personal
2. ¿Qué es el Coaching?
3. Orígenes del término "Coaching"
4. Principales corrientes de influencia
5. Nuevas tendencias en Coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHING DEPORTIVO**

1. El Coaching en el entrenamiento deportivo
2. Optimización de la estrategia deportiva
3. La fluencia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DEL ENTRENADOR-COACH**

1. Responsabilidad y funciones del entrenador-coach
2. Objetivos, misión y valores
3. Factores clave en el coaching deportivo
4. Roles e interacción

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING PASO A PASO**

1. El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA PERSONAL**

1. La concentración
2. El estilo atribucional
3. Autoconfianza y Seguridad
4. Prevención de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES Y REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA**

1. Lesiones deportivas y clasificación



2. Factores psicológicos relacionados con las lesiones deportivas

3. Intervención orientada a la prevención

4. Intervenciones orientadas a la rehabilitación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA GRUPAL

1. Identidad y cohesión grupal

2. Grupo vs Equipo

3. Factores individuales, colectivos y ambientales en la consecución de los objetivos del equipo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Los pensamientos positivos

2. La motivación

3. Autovaloración y expectativas

4. Regulación de la tensión y la energía

5. Intención ganadora

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL EQUILIBRIO CUERPO-MENTE

1. Cuidado de la salud física

2. Cuidado de la salud psicológica

3. El equilibrio cuerpo-mente

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL LIDERAZGO

1. El entrenador-coach como líder y mentor

2. Influencia y poder

3. Enfoques centrados en el líder: rasgo y estilos de liderazgo

4. Teorías situacionales o de contingencia

5. Estilos de liderazgo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. DETECCIÓN DE TALENTOS

1. El talento deportivo

2. Aproximación tradicional a la detección del talento

3. Nuevas alternativas al proceso de detección de talento deportivo

4. Variables psicológicas e instrumentos de evaluación en la detección del talento

5. Pasado y presente en el deporte de élite

6. La dieta para el deportista de élite

7. Los aminoácidos en la dieta del atleta

## MÓDULO 6. NUTRICIÓN DEPORTIVA VEGANA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN VEGANA EN EL DEPORTE

1. Dietética y nutrición

2. Características de una dieta vegana

3. Pirámide de alimentación vegana

4. Consejos de alimentación sana para los veganos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS PERMITIDOS EN EL DEPORTE

1. Introducción a los suplementos deportivos
2. Suplementos necesarios en una dieta vegana
3. Suplementos deportivos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Grasas
2. Proteínas
3. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO ENERGÉTICO

1. Sistema energético

2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico alático o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo