



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



inesem
business school



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

**Máster de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva + 60
Créditos ECTS**





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos
INESEM

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir
Euroinnova

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS INESEM

INESEM es una **Business School Online** especializada con un fuerte sentido transformacional. En un mundo cambiante donde la tecnología se desarrolla a un ritmo vertiginoso nosotros somos activos, evolucionamos y damos respuestas a estas situaciones.

Apostamos por **aplicar la innovación tecnológica a todos los niveles en los que se produce la transmisión de conocimiento**. Formamos a profesionales altamente capacitados para los trabajos más demandados en el mercado laboral; profesionales innovadores, emprendedores, analíticos, con habilidades directivas y con una capacidad de añadir valor, no solo a las empresas en las que estén trabajando, sino también a la sociedad. Y todo esto lo podemos realizar con una base sólida sostenida por nuestros objetivos y valores.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Más de un

90%

tasa de
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

[Ver en la web](#)



Leaders driving change
Elige Inesem

ALIANZA INESEM Y UNIVERSIDAD DE NEBRIJA

INESEM y la **Universidad de Nebrija** han consolidado con éxito una colaboración estratégica. Esta asociación impulsa un enfoque colaborativo, innovador y de fácil acceso para el aprendizaje, adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes.

Ambas entidades priorizan una formación práctica y adaptable, ajustada a las demandas del mercado laboral actual, y que fomente el crecimiento personal y profesional de cada estudiante. El propósito es absorber nuevos conocimientos de manera dinámica y didáctica, lo que facilita su retención y ayuda a adquirir las habilidades necesarias para adaptarse a una sociedad en constante evolución.

INESEM y la Universidad de Nebrija tienen como objetivo principal democratizar la educación, extendiéndola incluso a las áreas más remotas y aprovechando las últimas innovaciones tecnológicas. Además, cuentan con un equipo de docentes altamente especializados y plataformas de aprendizaje que incorporan tecnología educativa de vanguardia, garantizando un seguimiento personalizado durante todo el proceso educativo.



[Ver en la web](#)

RANKINGS DE INESEM

INESEM Business School ha obtenido reconocimiento tanto a nivel nacional como internacional debido a su firme compromiso con la innovación y el cambio.

Para evaluar su posición en estos rankings, se consideran diversos indicadores que incluyen la percepción online y offline, la excelencia de la institución, su compromiso social, su enfoque en la innovación educativa y el perfil de su personal académico.



[Ver en la web](#)

ALIANZAS Y ACREDITACIONES

Relaciones institucionales



Relaciones internacionales



Accreditaciones y Certificaciones



[Ver en la web](#)

BY EDUCA EDTECH

Inesem es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



Ver en la web



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESEM

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Inesem.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Inesem cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Inesem cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprenta digital industrial**.

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos más...



Protección al Comprador

[Ver en la web](#)

Máster de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva + 60 Créditos ECTS



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
60 ECTS

Titulación

Doble Titulación:

- Titulación Propia Universitaria de Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva expedida por la Universidad Antonio de Nebrija con 60 créditos ECTS.



- Titulación propia de Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva, expedida y avalada por el Instituto Europeo de Estudios Empresariales.(INESEM) "Enseñanza no oficial y no conducente a la obtención de un título con carácter oficial o certificado de profesionalidad."

Ver en la web



INESEM BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX, ha superado los estudios correspondientes de

NOMBRE DEL CURSO

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Inesem Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE ALUMNO/A

Firma del Alumno/a

NOMBRE DE ÁREA MANAGER

La Dirección Académica



Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan, Resolución 6048)

Descripción

El creciente aumento e interés por la salud han creado una alta demanda de especialistas en nutrición y entrenamiento deportivo. Por otro lado, el alto rendimiento deportivo, cada vez más exige profesionales que abarquen diversas áreas de conocimiento siendo el entrenamiento y la nutrición deportiva dos de las más importantes. Con esta formación conocerás la nutrición deportiva y sus efectos en el rendimiento del deportista, estudiarás las necesidades y recomendaciones nutricionales y profundizarás en las adaptaciones sistémicas a las diferentes manifestaciones deportivas. Por lo que tras este Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva sabrás cómo aplicar la nutrición a la práctica deportiva adaptando la alimentación a las exigencias de la actividad física programada.

Objetivos

- Aprender las nuevas tendencias en la nutrición deportiva.

Ver en la web



- Conocer como asesorar a deportistas a la hora de realizar una dieta.
- Adquirir las herramientas necesarias para programar correctamente sesiones de entrenamiento.
- Capacitar al personal cualificado de las capacidades necesarias para adentrarse en el mundo de la nutrición deportiva.

A quién va dirigido

Este Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva está dirigido a todas aquellas personas que quieran formarse en estrategias de mejora del rendimiento deportivo sin descuidar la salud. Además se orienta para estudiantes, profesionales y monitores de gimnasia de mantenimiento, profesores de Educación Física en Centros Educativos y técnicos de nutrición en gimnasios.

Para qué te prepara

El Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva es una herramienta que te va a formar para obtener conocimientos teórico - prácticos sobre la metodología del entrenamiento deportivo y la nutrición deportiva. Además, aprenderás las nuevas tendencias que han aparecido en el campo de la nutrición, estando preparado para aplicar estos conocimientos y relacionarlos con los nuevos movimientos que surgen en el deporte.

Salidas laborales

El Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva está orientado a profesionales que quieran trabajar en las áreas de la nutrición deportiva, el entrenamiento personal, en instituciones deportivas, investigar en el área del alto rendimiento deportivo, asesorar nutricionalmente, trabajar en centros fitness y wellness, empresas de servicios deportivos, entre otras.

TEMARIO

MÓDULO 1. BASES DE LA NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

1. Bromatología
2. La ingestión alimenticia
3. La importancia de la nutrición
4. Clasificación de los alimentos
5. Clasificación de los nutrientes
6. La ciencia de la dietética
7. ¿Qué es una dieta?
8. ¿Qué es una ración?
9. El concepto del dietista-nutricionista

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS: COMPONENTES ESENCIALES

1. Los alimentos y su clasificación
2. Los nutrientes y su clasificación
3. Guías alimentarias y las necesidades nutricionales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

1. El origen de los alimentos: vegetales
2. La familia de las gramíneas y sus derivados
3. Verduras y Hortalizas: clasificación y composición
4. El consumo de setas y algas
5. Legumbres: estructura y valor nutritivo
6. Las frutas y frutos secos; clasificación
7. Las grasas vegetales: el aceite de oliva
8. Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
9. Café, té y cacao: alimentos estimulantes
10. Los condimentos, las especias y su clasificación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRIENTES ENERGÉTICOS I: HIDRATOS DE CARBONO

1. Los hidratos de carbono
2. Clasificación de los hidratos de carbono
3. ¿Qué funciones cumplen los hidratos de carbono?
4. Los hidratos de carbono; Metabolismo
5. La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRIENTES ENERGÉTICOS II: LÍPIDOS

1. Los lípidos: conceptos y generalidades

2. Las funciones de los lípidos
3. Los lípidos y su distribución
4. Clasificación lipídica
5. El metabolismo de los lípidos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRIENTES ENERGÉTICOS III: PROTEÍNAS

1. Las proteínas; definición y generalidades
2. ¿Qué son los aminoácidos?
3. Estructura, clasificación y función de las proteínas
4. Las proteínas y su metabolismo
5. Las proteínas y sus necesidades
6. La importancia del valor proteico en los alimentos
7. Patologías relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I: VITAMINAS

1. Las vitaminas
2. Las vitaminas y sus funciones
3. Clasificación vitamínica
4. Los complejos vitamínicos y las necesidades reales

UNIDAD DIDÁCTICA 8. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II: MINERALES

1. Los minerales
2. Clasificación de los minerales
3. Características propias de los minerales
4. Los minerales y sus funciones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. NUTRIGENÉTICA Y NUTRIGENÓMICA: COMER PARA REGULAR NUESTRA EXPRESIÓN GÉNICA

1. Diferencias entre nutrigenética y nutrigenómica
2. Eres lo que comes: regulación de la expresión genética a través de la dieta
3. Variabilidad genética e importancia de personalizar las dietas
4. La nutrición como marcador en la evolución
5. Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIGESTIÓN, ABSORCIÓN Y METABOLISMO

1. La digestión
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
3. Trastornos digestivos
4. Reguladores de la digestión
5. Hiperpermeabilidad
6. Calorías

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y ESTADO FISIOLÓGICO

1. Necesidades energéticas totales según la FAO

2. Valor calórico de los alimentos
3. Alimentación y dietas según el estado fisiológico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTACIÓN COLECTIVA

1. Nutrición y dietética aplicada a la cocina colectiva
2. Restauración colectiva: definición, tipología, características y legislación aplicable

MÓDULO 2. GRUPOS DE ALIMENTOS: APROXIMACIONES A SU ESTUDIO, VALOR NUTRICIONAL Y PRINCIPIOS DE HIGIENE ALIMENTARIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

1. El valor nutricional de los alimentos
2. Los alimentos y su clasificación según su origen
3. El origen de los alimentos: animales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

1. El origen de los alimentos: vegetales
2. La familia de las gramíneas y sus derivados
3. Verduras y Hortalizas: Clasificación y composición
4. El consumo de setas y algas
5. Legumbres: estructura y valor nutritivo
6. Las frutas y frutos secos; clasificación
7. Las grasas vegetales: el aceite de oliva
8. Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
9. Café, té y cacao: alimentos estimulantes
10. Los condimentos, las especias y su clasificación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIGIENE ALIMENTARIA: FUNDAMENTOS DE LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1. La cadena alimentaria
2. Condiciones y objetivos a cumplir en la cadena alimentaria
3. Calidad higiénica, nutritiva, sensorial y tecnológica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS CULINARIAS Y SU EFECTO EN EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

1. Lavado, pelado y troceado de alimentos
2. El proceso de la cocción en alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN EN LOS ALIMENTOS

1. El proceso de la conservación
2. Métodos de conservación según su naturaleza
3. Métodos físicos de conservación
4. Métodos químicos de conservación

5. Pulsos eléctricos de alta intensidad de campo, altas presiones hidrostáticas y envasado activo
6. Decálogo del consumidor
7. Recomendaciones para un consumo responsable
8. El origen de los hábitos alimenticios

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE DIETAS: INGESTAS RECOMENDADAS Y TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. ETIQUETADO NUTRICIONAL

1. Herramientas de estimación nutricional en la población
2. Requerimientos nutricionales
3. Legislación en el etiquetado de los alimentos
4. Variabilidad fisiológica
5. Crecimiento y desarrollo nutricional
6. Determinantes de los hábitos alimenticios en la infancia
7. Grupos de alimentos en la alimentación infantil
8. Requerimientos nutricionales en la infancia
9. Distribución de las tomas diarias
10. Educación nutricional
11. Planificación del menú semanal
12. Relación dieta equilibrada - desarrollo infantil: aspectos fundamentales
13. Obesidad infantil: Estrategia para la nutrición, actividad física y la prevención de la obesidad
14. Situación actual del consumo alimentario infantil
15. Menú escolar
16. Principios de hábitos saludables en la infancia

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ADOLESCENCIA: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1. Fundamentos de la nutrición en la adolescencia
2. Variabilidad fisiológica: velocidad de crecimiento y modificación de la masa corporal
3. Requerimientos nutricionales en la adolescencia
4. Principios de hábitos saludables en el adolescente

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TERCERA EDAD: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1. Envejecimiento
2. Variabilidad asociada al proceso de envejecimiento
3. Requerimientos nutricionales en la tercera edad
4. Precauciones en la preparación y planificación de la comida del anciano
5. Planificación de menús
6. Dificultades en la deglución: Alimentación básica adaptada
7. Cambios hormonales en la mujer y su alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. DIETOTERAPIA EN DISTINTAS PATOLOGÍAS

1. Obesidad
2. Diabetes
3. Osteoporosis

4. Dislipemias e hiperlipidemias
5. Paciente oncológico
6. Insuficiencia renal
7. Alergias e intolerancias alimentarias
8. Celiaquía

MÓDULO 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Clasificación del Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Energía para la contracción muscular
2. Hidratos de carbono y ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y deportistas
6. Minerales y deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Balance hídrico. Ingesta y eliminación de agua
2. La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física
3. Requerimientos adicionales de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos durante la práctica deportiva
4. Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas
5. La deshidratación como detonante de la hipertermia

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Introducción a las ayudas ergogénicas y el dopaje
2. Ayudas ergogénicas alimentarias
3. Ayudas ergogénicas farmacológicas
4. Ayudas ergogénicas fisiológicas
5. Ayudas ergogénicas hormonales

6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORACIÓN NUTRICIONAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Importancia de la valoración del estado nutricional del deportista
2. Entrevista con el deportista
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Valoración de la composición corporal del deportista
6. Evaluación bioquímica

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS DIETÉTICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Introducción
2. Ingesta y gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pirámide nutricional del deportista
7. La práctica de la actividad física en la tercera edad

MÓDULO 4. 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 5. 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 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. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. 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

MÓDULO 7. PROYECTO FIN DE MÁSTER

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Teléfonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

!Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web

