



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

Máster en Nutrición Deportiva y Composición Corporal + 60 Créditos ECTS

Avalado por:



Master En Nutricion
Depor...

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
EDUSPORT

2

Somos
EDUSPORT

3

Nuestros
valores

4

Metodología
SPORT
THINKING

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
EDUSPORT

7

Nombre
formación +
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE EDUSPORT

Entrena tu pasión, fortalece tu talento

EDUSPORT es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

+ 18 años

formando a especialistas del deporte

+ de 50.000

estudiantes formados

98%

tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES



Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



ALIANZAS



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

La **Universidad Europea Miguel de Cervantes** (UEMC) es una prestigiosa institución de educación superior en Valladolid, España, con una amplia oferta de programas de grado y postgrado en áreas variadas, incluyendo la sanidad. Con un enfoque en la investigación y la excelencia académica, la Universidad Europea Miguel de Cervantes ha establecido una sólida reputación en el mundo de la educación. Además, cuenta con un cuerpo docente altamente capacitado y una amplia experiencia en la formación de profesionales en el ámbito de la salud. Como parte de nuestro compromiso con la excelencia en la formación, EDUSPORT se enorgullece de colaborar con la Universidad Miguel de Cervantes, ofreciendo programas conjuntos y oportunidades de formación a nuestros alumnos y profesionales.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



Calidad formativa

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



Campus virtual Edtech + IA

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Diversidad temática

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Máster en Nutrición Deportiva y Composición Corporal + 60 Créditos ECTS

Para qué te prepara

Este Master en nutrición deportiva y composición corporal te prepara para hacer tanto el seguimiento nutricional de deportistas para que alcancen su máximo rendimiento, como de su composición corporal mediante la cineantropometría. Tendrás la posibilidad de conocer las diferencias entre unos deportes y otros para así adaptar la alimentación a ellos, así como la hidratación y las posibles ayudas ergogénicas que puedan potenciar el proceso.

Titulación

Este Master en nutrición deportiva y composición corporal te prepara para hacer tanto el seguimiento nutricional de deportistas para que alcancen su máximo rendimiento, como de su composición corporal mediante la cineantropometría. Tendrás la posibilidad de conocer las diferencias entre unos deportes y otros para así adaptar la alimentación a ellos, así como la hidratación y las posibles ayudas ergogénicas que puedan potenciar el proceso.



Objetivos

- Saber las necesidades nutricionales de la población y el valor nutritivo de los alimentos. - Conocer en qué consiste la nutrición deportiva y cómo aplicarla. - Profundizar en la nutrición deportiva en múltiples deportes. - Pautar una alimentación deportiva vegana. - Saber realizar una evaluación cineantropométrica.

A quién va dirigido

Este Master en nutrición deportiva y composición corporal va dirigido a aquellos Dietistas Nutricionistas o técnico superior de Dietética que deseen especializarse en el maravilloso campo de la nutrición deportiva y la antropometría. También es un máster de gran interés para los graduados en INEF, que deseen conocer más detalles de esta área.

Salidas laborales

Las salidas laborales de este Master en nutrición deportiva y composición corporal son las de ampliar la formación de Dietistas nutricionistas y técnico superior en Dietética para poder dedicarse a la apasionante área de la nutrición en el deporte, y así poder ejercer su profesión en equipos de deporte, federaciones y asociaciones de deportistas y clínicas de alto rendimiento.

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. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

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. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de 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. 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 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. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos

6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. 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. 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 6. EVALUACIÓN CINEANTROPOMÉTRICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DE LA CINEANTROPOMETRÍA

1. Introducción a la cineantropometría
2. Cineantropometría a lo largo de su historia
3. Hitos y avances clave en la cineantropometría

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PUNTOS ANATÓMICOS DE REFERENCIA

1. Morfología
2. Sistema óseo
3. División del esqueleto
4. Puntos anatómicos utilizados en la cineantropometría

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MATERIAL ANTROPOMÉTRICO

1. Consideraciones éticas en el uso de instrumentos antropométricos
2. Instrumentos antropométricos
3. Consideraciones básicas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERROR DE MEDICIÓN

1. Importancia de la precisión antropométrica
2. Validez y fiabilidad en el análisis de datos antropométricos
3. Técnicas para minimizar los errores de medición

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COMPOSICIÓN CORPORAL

1. ¿Qué es la composición corporal?
2. Composición corporal: índice de masa corporal y porcentaje adiposo
3. Estrategias para optimizar la composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SOMATOTIPO

1. Tipología humana: somatotipo
2. Relevancia del somatotipo en el contexto de la salud y el rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROPORCIONALIDAD

1. La proporcionalidad en antropometría
2. Mediciones proporcionales en antropometría
3. Análisis de proporcionalidad entre poblaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ANTROPOMETRÍA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. Antropometría en la actividad física y el deporte
2. Importancia de la antropometría en el rendimiento deportivo
3. Evaluación del estado nutricional y su relación con la antropometría

MÓDULO 7. PROYECTO FIN DE MÁSTER

BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA

20% Beca
DISCAPACIDAD

20% Beca
para profesionales,
sanitarios,
colegiados/as



FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

PayU⁺

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

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

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

