

12ª EDICIÓN

CURSO ACADÉMICO 2024/2025

# Nutrición en la actividad física y el deporte

Máster



Nutrición en la actividad física y el deporte

# MÁSTER PRESENCIAL



# Introducción

**Tipo de Máster:**

Titulo propio  
Universidad de Barcelona

**Idioma:**

Español

**Modalidad:**

Presencial, compatible con la actividad profesional

**Ubicacion:**

Campus de la salud de Bellvitge y Campus de la Alimentacion de Torribera. (algunas actividades se celebrarán en entidades coordinadoras)

**Inicio:**

17 de Octubre de 2024

**Final:**

20 de Junio de 2025

**Practicas:**

Se realizaran en diferentes entidades y clubes deportivos con convenio con la Universitat de Barcelona.

**Dirección:**

Dra. Ester Fusté Domínguez

**Coordinación:**

Dr. Joan Ramón Barbany Cairó  
Dra. M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga  
D. Jaume Giménez Sánchez

Hoy en día existe entre la población un gran interés por la actividad física y la práctica deportiva. Esto se ha convertido en un verdadero fenómeno a nivel sociológico. Muestra de ello son las múltiples pruebas que se organizan a nivel nacional e internacional, y el gran número de participantes en las mismas. Esta realidad social ha generado una demanda que necesita de profesionales cualificados para asesorar debidamente a este colectivo. Por otro lado, los deportistas profesionales, cada vez más, conocen y reconocen de la importancia de su alimentación para mantener un buen estado de salud y al mismo tiempo optimizar su rendimiento deportivo, convirtiéndose la nutrición en un verdadero “entrenamiento invisible”.

Teniendo en cuenta este contexto, una de las salidas profesionales emergentes para el profesional de la salud, es la del mundo del deporte. Para desarrollar correctamente sus funciones, los profesionales y expertos que realizan asesoramiento en nutrición deportiva, requieren de unas competencias tanto técnicas como transversales, que el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte facilita a los alumnos una formación actualizada, rigurosa, práctica y basada en evidencia científica.

El programa formativo combina una oferta teórica y un fuerte contenido práctico.

Las actividades docentes incluyen:

- Actividades presenciales como clases magistrales, presentación de temas, discusiones, talleres, seminarios, visionado de material audiovisual, visitas guiadas, etc.
- Actividades de trabajo dirigido como ejercicios en línea, participación en foros, trabajo colectivo y autónomo, etc.

La finalidad de todo ello es formar a profesionales en el ámbito de la nutrición deportiva con un alto grado de preparación, que les permita ofrecer un servicio profesional altamente cualificado.



## Dirigido a

El Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte se dirige a graduados, diplomados, licenciados en ciencias de la salud y/o el deporte.

## Duración y lugar

- Duración: el Máster tiene una duración de un año académico y una carga de 60 créditos ECTS. (Octubre 2024- Junio 2025).
- Horario: Jueves de 16:00 a 20:00 horas.  
Viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 horas.
- Lugar: Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud Campus de Bellvitge y Campus de la Alimentación de Torribera. Algunas actividades se celebrarán en entidades coordinadoras (Centro de Alto Rendimiento CAR de Sant Cugat, INEFC Barcelona).
- Modalidad: Presencial.

# Programa del máster

## Contenidos del Máster

### **Materia 1**

Actividad física y deporte, anatomía funcional, bioquímica en el deporte.

### **Materia 2**

Aspectos psicológicos implicados en la nutrición y el deporte.

### **Materia 3**

Valoración funcional del deportista.

### **Materia 4**

Planificación nutricional del deportista.

### **Materia 5**

Nutrición aplicada al deporte.

### **Materia 6**

Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en deporte.

### **Materia 7**

Nutrición adaptada a situaciones especiales.

### **Materia 8**

Otras competencias en Nutrición Deportiva.

### **Materia 9**

Practicum.

### **Materia 10**

Trabajo final de Máster.

# Programa del máster

## Materia 1

### Actividad física y deporte, anatomía funcional, bioquímica en el deporte

- Beneficios e indicaciones de la actividad física y el deporte.
- Adaptaciones al entrenamiento deportivo: metabolismo energético (aeróbico, anaeróbico, ácido láctico...), adaptaciones del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, nervioso, inmunológico...
- Estructura y función de los músculos, metabolismo muscular. Adaptaciones funcionales al ejercicio.
- Parámetros bioquímicos en el deporte (transaminasas, hormonas, enzimas). Biomarcadores y aplicación en el deporte. Sportomica.

#### Seminario-Taller

- Valoración funcional del ejercicio a partir de la prueba en K4. Valoración de la curva de glucemia tras la ingesta de diferentes tipos de carbohidratos.

## Materia 2

### Aspectos psicológicos implicados en la nutrición y el deporte

- Facilitación de la adherencia al consejo alimentario.
- Diagnóstico y tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) en deportistas.
- Estrategias de trabajo en equipo.
- Condicionantes psicológicos del rendimiento.

## Materia 3

### Valoración funcional del deportista

- Pruebas funcionales. Cineantropometría. Entrenamiento, Fatiga y sobreenentrenamiento Pruebas funcionales. Genética y Deporte. Anamnesis en el deporte. Evaluación y prescripción nutricional del deportista.

#### Seminario-Taller práctico

- Estimación de la composición corporal, aplicación de las técnicas antropométricas. Certificación ISAK.

#### Seminario-Taller práctico.

- Planificación deportiva (macrociclos, microciclos, competición...).

#### Seminario-Taller práctico:

- Prueba de esfuerzo y análisis de marcadores de fatiga.

## Materia 4

### Planificación nutricional del deportista

- Necesidades energéticas y nutricionales en el deporte.
- Hidratos de carbono en el deporte.
- Lípidos en el deporte.
- Proteínas en el deporte.
- Vitaminas, minerales y antioxidantes en el deporte.
- Agua, hidratación / deshidratación.

#### Seminario-Taller Práctico:

- Medición Tasa de sudoración y análisis de electrolitos en deportistas.

## Materia 5

### Nutrición aplicada al deporte

- Deportes anaeróbicos individuales y colectivos (Disciplinas de velocidad, saltos, lanzamiento ...).
- Deportes aeróbicos individuales y colectivos (Natación en aguas abiertas, 10 Km, media maratón, maratón, ciclismo...)
- Deportes mixtos (aeróbicos / anaeróbicos) individuales y colectivos (fútbol, baloncesto, deportes de combate, vela, raqueta...)
- Deportes de Ultraresistencia (Triatlón, TrailRunning, Iron Man ...)
- Deportes marítimos (Travesías, vela...), montaña (alpinismo, sky ...).
- Vegetarianismo, deporte y alto rendimiento deportivo.
- Deportes de montaña y alpinismo.

#### Seminario-Taller

- Gastronomía deportiva (Preparaciones culinarias, bebidas...).

#### Seminario-Taller

- Realización de casos prácticos.

#### Seminario-Taller

- Nutrición en deporte femenino.
- Nutrición en deportes estéticos.

#### Seminario-Taller

- Nutrición y salud integral del deportista (microbiota, descanso...)

## Materia 6

### Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en deporte.

- Dopaje: Legislación, tipo de dopaje, procedimiento de recogida de muestras y de análisis. Interpretación estudios científicos sobre la materia.
- Ayudas ergogénicas: Proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, antioxidantes y otras sustancias.
- Prescripción de ayudas ergogénicas bajo criterios de evidencia científica.

#### Seminario-Taller

- Probióticos. Análisis y comparación de diferentes ayudas ergogénicas existentes en el Mercado.

#### Seminario-Taller

- Jornada Científico Técnica Nutrición deportiva.

## Materia 7

### Nutrición adaptada a situaciones especiales

- Planificación nutricional de los deportistas con determinadas situaciones fisiológicas o patológicas (diabéticos, paralímpicos...).
- Nutrición en lesiones deportivas.

#### Seminario-Taller

- Pérdida de peso en el deporte (ayuno intermitente, dieta cetogénica, hipocalórica...)

## Materia 8

### Otras competencias en Nutrición deportiva

- Coaching deportivo y Coaching Nutricional en el deporte.
  - Investigación Documental para profesionales de la Salud y el Deporte.
  - Nutrición en el Deporte infantil.— Legislación y Etiquetado.
  - Cómo comunicar en nutrición.

#### Seminario-Taller

- Mesa redonda con deportistas de élite.

## Materia 9

### Practicum

## Materia 10

### Trabajo final de Máster

# Practicum

La Universidad de Barcelona, ha establecido convenios con entidades, clubes deportivos y empresas del sector, donde los alumnos podrán cursar las prácticas con un enfoque claramente profesionalizador.

## Algunas entidades colaboradoras para la realización de prácticas



## Trabajo

El trabajo final de Máster es uno de los elementos importantes en el proceso de aprendizaje del alumno. Diseñado como un instrumento que facilite la aplicación e integración del aprendizaje desarrollado por el alumno durante el Máster en un contexto real de trabajo. Asimismo, complementa el proceso de evaluación del programa desde una perspectiva global y donde se pondrán de manifiesto la adquisición de las competencias profesionales básicas, específicas y transversales propias de un profesional experto en nutrición deportiva.

## Dirección y coordinación

### Dirección:

Dra. Ester Fusté Domínguez

### Coordinación:

- Dr. Joan Ramón Barbany Cairó
- Dra. M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga
- D. Jaume Giménez Sánchez



# Precio, proceso de admisión y matrícula



Preinscripción a partir del 10 de mayo de 2024 hasta el 10 de septiembre de 2023 o hasta cubrir plazas (el pago en preinscripción será de 180€, que se descontará en el momento de la inscripción y las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción).

El Máster ofrece plazas limitadas. El alumno interesado deberá realizar la preinscripción on-line a través de la página web de Másteres y Postgrados de la Universidad de Barcelona.

Juntamente con el formulario on-line y el pago en concepto de pre-inscripción, se debe enviar a:

[masters.campusalimentacio@ub.edu](mailto:masters.campusalimentacio@ub.edu)

con la siguiente documentación:

- Curriculum Vitae
- Carta de motivación para la inscripción en el Máster.

A partir de septiembre, una vez la comisión técnica haya valorado el perfil del candidato/a y aceptado la solicitud para participar en el Máster se iniciará el procedimiento para formalizar la matriculación. La documentación que se debe aportar es la siguiente:

- Fotocopia DNI.
- Fotocopia por ambas caras de la titulación universitaria compulsada/legalizada.

## Precio:

- Importe de la matrícula: **3600 €**
- + Tasa administrativa (maximo 70€)

Para información acerca de los convenios de colaboración existentes entre la UB y las entidades bancarias para la financiación del Máster, se puede consultar en el siguiente enlace:

<http://www.ub.edu/monub/serveis/financament.htm>

# Entidades Participantes



Universitat de Lleida



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

[Más información e inscripciones](#)

**Campus de l'Alimentació de Torribera.  
Universitat de Barcelona.**

Edifici Verdaguer  
Prat de la Riba 171  
08921-Santa Coloma de Gramenet  
Tel. 93 402 09 08

E-mail:

[masters.campusalimentacio@ub.edu](mailto:masters.campusalimentacio@ub.edu)

URL:

<https://web.ub.edu/es/web/estudis/w/masterpropio-202211794?presentation>



**Nutritional Coaching**

Tel. +34 932503858

Mail: [info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)