

Diploma d'Expert de Gastronomia Saludable i Esport

Diploma d'Expert Online de Gastronomia Saludable i Esport

Inici
16 d'oct. 2024

100%
Online

16
Crèdits ECTS

Idiomes: Català, Castellà

Titulació pròpia

Durada:

[Sol·licita informació](#)



Metodologia 100% online



1a. universitat online del món



Acompanyament personalitzat

Presentació

El **diploma d'expert online de Gastronomia Saludable i Esport** et formarà en l'àmbit de la gastronomia i la salut en el context d'una vida activa. Pots adquirir coneixements sobre els **aliments** i les **tècniques culinàries**, i també sobre les adaptacions dels menús segons l'**estat fisiològic o patològic, o bé situacions especials** (al·lèrgies, intoleràncies, vegetarianisme...).

L'alimentació en la pràctica de l'esport és un element important per a la salut i el rendiment. Però cal no oblidar que, més enllà de satisfer les necessitats nutricionals, s'espera que l'alimentació sigui una **experiència plaent sensorialment**, que incorpori valors culturals i valors sociològics.

El diploma d'expert de Gastronomia Saludable i Esport també et dona l'oportunitat de conèixer els últims **avenços i tendències en el món de l'alimentació**: desenvolupament, innovació, producció i comercialització de nous aliments (*novel foods*, productes ecològics i transgènics, aliments funcionals, complements alimentosos i de fisioteràpia, etc.). Analitzarem la seva vinculació amb l'àmbit de la salut, així com la **sostenibilitat alimentària**.

Estudis de Ciències de la Salut de la UOC

[Web](#) [Blog](#) [Tweet](#)

[Tweets by UOCesalut](#)

Màsters oberts

Aquest programa et permet obtenir un màster obert. Amb els nostres màsters oberts dissenyes el teu propi programa en funció del teu interès i de les teves necessitats professionals.

4a.



LA QUARTA UNIVERSITAT D'ESPANYA DE MENYS DE 50 ANYS.

Programa acadèmic

Assignatures

Càrrega lectiva

Per a obtenir aquest diploma d'expert l'estudiantat haurà de superar **16 crèdits ECTS**.

El nombre de crèdits ECTS és una estimació del temps que l'estudiantat pot invertir per a assolir les competències associades amb una assignatura.

Cada crèdit ECTS equival aproximadament a **25 hores** de dedicació per part de l'estudiantat.

El procés d'aprenentatge està basat en el model d'**avaluació continuada (AC)**, és a dir, no es realitzaran proves finals presencials a cap de les assignatures.

Assignatures

Aquest diploma d'expert es cursa en **un únic semestre acadèmic**, i consta de **tres assignatures obligatòries**.

Assignatura

Gastronomia i nutrició

- Introducció: relació entre gastronomia i nutrició
- Tècniques culinàries i mètodes de cocció
- Cuina i noves tecnologies
- Malalties cròniques i gastronomia

Aliments, cuina i esport

- Dieta saludable adaptada a la pràctica esportiva
- Tècniques culinàries i gastronomia aplicades a la nutrició esportiva
- Distribució i composició dels àpats per a la pràctica esportiva
- Conceptes de cuina aplicada per a esportistes i productes casolans (barretes, batuts recuperadors i begudes isotòniques per a esportistes)
- Restauració col·lectiva en l'àmbit de l'esport

El futur de l'alimentació

- Processos tecnològics en l'elaboració d'aliments
- L'alimentació del futur

En aquest programa **no es cursen pràctiques**.

Recursos per a l'aprenentatge (NIU)

A les aules es treballa en una modalitat d'**acció formativa** compacta construïda a partir d'una **situació definida** a l'entorn d'un **repte**, basada en **competències** i que té com a nucli una **activitat**.

Aquesta modalitat permet un aprenentatge:

- Flexible.
- Proper al ritme i a l'esforç de l'estudiantat.
- Contextualitzat en la realitat socioprofessional que dona sentit a la titulació.

Es proporciona als estudiants una selecció de **recursos (NIU)** per a la resolució dels reptes que es plantegen en les aules. El NIU té una estructura tipus mosaic i permet integrar recursos produïts per la UOC, uns altres que la UOC té a la biblioteca o recursos de la xarxa. Cada recurs s'acompanya d'informació que ajuda l'estudiantat a **planificar i organitzar el treball**.

La UOC es planteja el repte de fer **evolucionar** el concepte de mòdul didàctic amb la intenció d'ofrir **diversitat de formats** en funció de les necessitats pedagògiques. D'aquesta manera, el ventall de recursos s'amplia amb **continguts innovadors i atractius** per respondre als diferents estils d'aprenent i de generacions d'aprenents, incorporant-hi les noves tendències en aprenentatge en línia.

En aquest sentit, **els recursos poden estar presents en diferents idiomes (català, castellà o anglès)** en funció de la seva tipologia.

Durada

A la UOC, un crèdit ECTS equival a 25 hores de treball de l'estudiant.

Segons el nombre de crèdits ECTS, la durada dels programes de formació permanent oscil·la entre 1 mes i 2 anys, aproximadament:

- Màster de formació permanent: 2 anys
- Diploma d'especialització: 1 any
- Diploma d'expert: 1 semestre (6 mesos)
- Curs de postgrau: entre 1 i 6 mesos

Professorat

Direcció d'Estudis

Salvador Macip Maresma

Direcció de programa

Anna Bach Faig

Laura Esquiús de la Zarza

Professorat

Anna Bach Faig

Francesc Xavier Medina Luque

Col·laboradors

Aida Serra Maqueda

Anna Gils Contreras

Chiara Gai

Jose Antonio Vazquez Medina

Maria Freire Rodriguez

Maria Josefa Alonso Osorio

Maria de los Desamparados Gamero Lluna

Marta Ros Baro

Nadia Ortega Olive

Nadia San Onofre Bernat

Silvia de Lamo Castellvi

Sortides professionals

Objectius

- Identificar la relació entre gastronomia, nutrició i salut.
- Identificar els nutrients i grups d'aliments, i les seves propietats aplicades a l'esport.
- Inferir la influència de cada tècnica culinària en cada grup d'aliments sobre les propietats organolèptiques i nutricionals dels aliments amb la finalitat de cobrir les necessitats nutricionals de l'esportista.
- Establir quins efectes tenen les diferents tècniques de cocció sobre les propietats organolèptiques i nutricionals dels aliments.
- Col·laborar en la planificació de menús adaptats a les necessitats de les persones esportistes o actives, i proporcionar consell alimentari a individus i col·lectivitats que desenvolupen una activitat esportiva.
- Aprofundir en la tecnologia aplicada a la indústria alimentària per a l'elaboració i conservació de productes alimentaris.



Ocupabilitat

L'ocupabilitat dels nostres estudiants és clau per a l'èxit de la UOC. Identifiquem les competències clau que el mercat laboral demana i les incloem en els plans d'estudis.

També t'empoderem perquè siguis tu qui decideixi i gestioni la teva carrera.

Perfils

El diploma d'expert de Gastronomia Saludable i Esport capacitarà l'estudiantat per a integrar-se en equips multidisciplinaris dedicats a:

- Desenvolupament de productes culinàries orientats a esportistes;
- Assessorament nutricional durant l'activitat física.

Competències

Competències bàsiques

- Saber aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi.
- Saber comunicar les seves conclusions (i els coneixements i les raons últimes que les sustenten) a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats.
- Aprendre de manera continuada, autodirigida i autònoma.

Competències específiques

- Dissenyar i implementar programes o activitats de promoció de la salut a través de l'alimentació aplicada a l'activitat física i l'esport, a escala individual o col·lectiva, per contribuir a l'educació de la salut de la població i desenvolupar processos d'educació que promoguin l'empoderament de les persones, les famílies, els grups o les comunitats.
- Formular propostes alimentàries i gastronòmiques saludables d'acord amb les necessitats nutricionals de l'esportista o persona activa.
- Analitzar els processos de desenvolupament i innovació en relació amb la producció de productes alimentaris per a esportistes tenint en compte la seguretat i la qualitat, així com la tecnologia necessària i el marc legal.
- Analitzar detalladament la composició dels aliments per aplicar-la a la definició de recomanacions dietètiques, amb la identificació dels diferents nutrients i les seves funcions en l'organisme.
- Analitzar l'efecte i la interacció de les tecnologies clàssiques i emergents sobre les propietats físiques, químiques, microbiològiques, organolèptiques, nutritives i funcionals dels aliments.
- Liderar els processos d'innovació tecnològica i millora dels sistemes de producció d'aliments i complementos alimentaris.
- Identificar i analitzar les desigualtats culturals i socials i la seva incidència en els hàbits alimentaris.
- Analitzar els reptes i les oportunitats d'èxit en la implantació d'un programa d'intervenció nutricional considerant el context globalitzador i de canvi sociodemogràfic, epidemiològic, científic i tecnològic.
- Assessorar, dissenyar i avaluar activitats de promoció de la salut i prevenció de trastorns i malalties relacionats amb la nutrició i els estils de vida, amb l'objectiu de proporcionar una educació alimentària i nutricional a la població.
- Aplicar i avaluar el manteniment de pràctiques adequades d'higiene, seguretat alimentària i sistemes de control de risc aplicant la legislació vigent.
- Interpretar la diversitat social i cultural i el paper que aquesta diversitat exerceix en l'alimentació.

Competències transversals

- Usar i aplicar les TIC en l'àmbit professional de la salut.
- Organitzar, planificar i presentar projectes en l'àmbit de l'alimentació i la salut.
- Transmetre coneixement expert sobre nutrició, alimentació i salut a públics especialitzats i no especialitzats de manera clara i sense ambigüitats.

Sortides professionals

El diploma d'expert de Gastronomia Saludable i Esport ofereix una formació versàtil que afavoreix la inserció i la mobilitat laboral, i també la millora professional en diferents àmbits, com els següents:

- Indústries del sector gastronòmic i de la restauració.
- Empreses i centres de restauració especialitzats en esport, com ara centres de *wellness*.
- Consultes privades que assessorin esportistes o persones actives.

Més de 25 anys d'experiència d'e-learning

L'any 1995, la UOC es va convertir en la **primera universitat online del món**. 25 anys després, continuem sent pioners en e-learning.

L'**eLearning Innovation Center** fa evolucionar el model d'aprenentatge per garantir una formació de qualitat, única, connectada i en xarxa.

Requisits d'accés

Requisits acadèmics

Per cursar el programa cal tenir una titulació universitària prèvia. En cas de no tenir una titulació universitària prèvia es pot accedir al programa a través del reconeixement d'un mínim de 2 anys d'experiència professional en els àmbits següents:

- Nutrició Humana i Dietètica,
- Infermeria,
- Medicina,
- Farmàcia,
- Fisioteràpia,
- Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE),
- Un altre camp vinculat a les Ciències de la Salut.

Aquest diploma d'expert **no habilita per a exercir una professió regulada**. En l'àmbit de la nutrició i la salut, algunes professions, activitats o competències estan regulades pel BOE. Des de l'any 2009 són els títols de grau universitari de Nutrició Humana i Dietètica els que habiliten per a l'exercici de la professió regulada (Resolució de 5 de febrer de 2009, BOE de 17 de febrer de 2009).



Potencia la teva carrera professional

La formació permanent de la UOC t'ofereix programes orientats a l'adquisició dels coneixements exigits als perfils professionals més valorats.

Coneixements previs

Es recomana un nivell de competència en **llengua anglesa equivalent al B2** del marc europeu comú de referència per a les llengües que permeti la **consulta i comprensió de recursos d'aprenentatge i articles científics en anglès**.

Es recomana un nivell de competència a nivell d'usuari en l'**ús de les tecnologies de la informació i la comunicació**.

Titulació

Els estudiants que acabin els seus estudis de formació permanent obtindran, en funció del programa cursat, el títol de màster de formació permanent, el diploma d'especialització o el diploma d'expert.

Els estudiants que superin altres cursos de formació contínua rebran el certificat corresponent.

Matrícula i preu

Procés de matrícula

Aquests són els passos que cal seguir si vols començar uns estudis oficials a la UOC. Si ja heu cursat estudis amb nosaltres i voleu continuar-los, heu d'adreçar-vos a l'espai Tràmits del Campus Virtual.

1 Omple el formulari de matrícula

Omple el **formulari de matrícula** que trobaràs a totes les pàgines del programa. Després de registrar les teves dades personals, se't proporcionarà un nom d'usuari i triaràs la teva clau d'accés al campus. A continuació accediràs a la secció de les dades econòmiques, on escolliràs la forma de pagament i podràs demanar una factura, si la necessites.

2 Rebràs dos missatges

Un cop t'hagis matriculat, rebràs dos missatges a la bústia de correu que hagis indicat. Un primer missatge és la **confirmació de la formalització** de la teva matrícula. En un segon missatge, et recordarem el **nom d'usuari i la clau** que has triat, i que et permetran accedir al **campus virtual**.

A partir de la formalització de la matrícula, disposes de catorze dies per a exercir el teu dret de [desistiment de matrícula](#).

Quan et pots matricular?

Hi ha dos moments a l'any per a la matrícula de Formació de Postgrau, depenent de l'inici de la docència del programa en qüestió. Consulta el termini de matriculació i l'inici de curs a la pàgina dels estudis que t'interessin cursar.



Matriculació a partir del **maig**

per als programes que inicien docència al **setembre o octubre**



Matriculació a partir del **novembre**

per als programes que inicien docència al **febrer o març**

Concepte

Preu

Preu del curs

1.985 €

El preu d'aquest programa serà el vigent en el moment de formalitzar la matrícula. Subjecte a revisió anual.

Consulta l'apartat Formes de pagament. En matricular-te, podràs escollir la modalitat que més et convingui.



104.500 graduats i graduades



90 % d'estudiants que estudien i treballen



84 % tornaria a escollir la UOC

Formes de pagament per a residents al territori espanyol

Pagament fraccionat

Per als **nous estudiants** de Formació de Postgrau, la primera quota serà del **10%** de l'import.

Màster: la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 19 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència, per domiciliació bancària. En cas de matricular un màster amb un import superior a 5.000 euros, la primera quota s'haurà d'abonar per domiciliació bancària.

Postgrau: la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 7 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència, per domiciliació bancària.

Especialització i curs: per a imports superiors a 300 euros la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 3 quotes, per domiciliació bancària.

El pagament fraccionat té un import de 31 euros per gestió.

Pagament al comptat

El pagament de la matrícula es realitza en una única vegada, mitjançant domiciliació bancària. En triar aquest sistema de pagament, haureu d'introduir les dades bancàries en el formulari de matrícula. El càrrec corresponent a l'import de la matrícula s'efectuarà al mes següent.

En el cas de les especialitzacions el pagament al comptat es realitza mitjançant TPV.

Formes de finançament per a màster, postgrau i especialització

Consulta les condicions de finançament existents:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstec Aplazo (Santander)

Formes de pagament per a residents fora del territori espanyol

Pagament fraccionat

Per als **nous estudiants** de Formació de Postgrau, la primera quota serà del **10%** de l'import.

Màster: la forma de pagament per poder fraccionar la matrícula és la domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o la domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA). La primera quota s'haurà d'abonar en el moment de formalitzar la matrícula i la resta en un màxim de 19 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència.

Postgrau: la forma de pagament per poder fraccionar la matrícula és la domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o la domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA). La primera quota s'haurà d'abonar en el moment de formalitzar la matrícula i la resta en un màxim de 7 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència.

Especialització i curs: per a imports superiors a 300 euros la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 3 quotes, per domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o per domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA).

Consulta [aquí](#) si la teva entitat bancària disposa de compte SEPA.

El pagament fraccionat té un import de 31 euros per gestió.

Pagament al comptat

El pagament de la matrícula es realitza en una única vegada, mitjançant domiciliació targeta o transferència bancària.

Si tries el pagament per domiciliació targeta, hauràs d'indicar les dades de la targeta a la qual cal carregar l'import durant el procés de matrícula. Recorda que les targetes acceptades són VISA, Visa Electron i Mastercard (no es pot fer el pagament amb American Express ni Diners Club).

El càrrec corresponent a la matrícula del curs es farà al mes següent. Si es tria pagar els estudis amb targeta, tingueu en compte que s'aplicaran les condicions econòmiques que hagi pactat amb la teva entitat bancària. És important que el límit de la targeta sigui superior a l'import de la matrícula per evitar que els rebuts es retornin.

En cas de disposar d'un compte bancari SEPA es pot realitzar el pagament mitjançant domiciliació bancària. Per triar aquest sistema de pagament, haureu d'introduir les dades bancàries en el formulari de matrícula. El càrrec corresponent a la matrícula del curs s'efectuarà al mes següent.

Si tries el pagament per transferència bancària, el comprovant s'haurà d'enviar escanejat des de l'apartat del Campus: Secretaria / Matriculació / Formes de pagament.

El termini per realitzar el pagament és de deu dies des de la data de formalització i sempre abans del començament de la docència.

Podràs realitzar la transferència amb les dades que apareixen en el full de matrícula:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Formes de pagament per a empreses

Les empreses poden realitzar el pagament únicament mitjançant transferència bancària. No podran realitzar el pagament de manera fraccionada.

Durant el procés de la matrícula es podrà triar la forma de pagament per a empresa al desplegable corresponent.

El comprovant de la transferència s'haurà d'enviar escanejat des de l'apartat del Campus: Secretaria / Matriculació / Formes de pagament.

Aquestes són les dades necessàries per a efectuar la transferència:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Important: si l'empresa paga un tant per cent i l'estudiant l'altre tant per cent, la part de l'empresa s'haurà de pagar per transferència bancària i la part de l'estudiant amb la forma de pagament disponible que prefereixi (transferència, domiciliació o targeta de crèdit).

Descomptes

La UOC ofereix una sèrie de descomptes. Si et pots acollir a un, caldrà que en el moment de fer la matrícula el triïs al desplegable de l'apartat Descomptes. En cas que et puguis acollir a més d'un, hauràs d'escollir el que et sigui més beneficiós.

Descomptes per a col·lectius

En cas d'aplicar-te un d'aquests descomptes, en el moment de fer la matrícula hauràs d'acreditar la condició de beneficiari presentant la documentació corresponent en el termini de deu dies naturals.

Família nombrosa

Els estudiants beneficiaris del títol de família nombrosa reconeguda per l'Estat espanyol o per l'organisme competent en la resta de països, tenen dret als següents descomptes, en funció de la categoria:

Famílies nombroses de categoria especial: descompte del 15%.

Famílies nombroses de categoria general: descompte del 7,5%.

Persones amb discapacitat

Els estudiants amb un grau de discapacitat igual o superior al 33% reconegut per l'Estat espanyol, o el grau equivalent per qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

Víctimes d'actes terroristes

Els estudiants (o els seus fills o cònjuges) que hagin estat reconeguts com a víctima d'actes terroristes per l'organisme competent a l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

Víctimes de violència masclista a l'àmbit de la parella

Els estudiants (i els seus fills o filles dependents) que hagin estat reconeguts com a víctimes de violència de gènere, per l'organisme competent a l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

Descomptes per a Comunitat UOC

Comunitat UOC: 7% de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has fet a la UOC assignatures lliures, cursos d'idiomes, seminaris, cursos de formació a mida (UOC Corporate) o una especialització. Si estàs estudiant un grau o màster universitari però encara no t'has titulat, també s'aplicarà el descompte de comunitat.

UOC Alumni: 10% de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has obtingut un títol oficial (de grau, llicenciatura, diplomatura, enginyeria o màster universitari) o un màster o postgrau propi a la UOC.

Descomptes per a empreses

Si la teva empresa o organització té un acord amb la UOC, podràs beneficiar-te de descomptes i avantatges a la teva matrícula.

[Consulta les condicions dels descomptes per empreses](#)

Programa UOC d'acompanyament a l'esportista de competició

L'estudiantat considerat esportista de competició té dret a un descompte sobre l'import de la matrícula.

[Consulta la informació del programa](#)

Si et pots aplicar un d'aquests descomptes i, a més, et matricules durant el període de matrícula anticipada, en primer lloc s'aplicarà el descompte de matrícula anticipada i a l'import resultant s'hi aplicarà l'altre descompte.

Assegurança de matrícula gratuïta

La UOC ofereix una **assegurança de matrícula per defecte i gratuïta** a l'estudiantat que fa uns estudis de durada mínima d'un semestre i que resideixen a l'Estat espanyol (és a dir, als qui en el DNI o NIE teniu una adreça espanyola).

D'aquesta manera, si amb posterioritat a la formalització de la matrícula us trobeu en una situació prevista per l'assegurança, la Universitat us ajudarà a continuar amb els vostres estudis.

L'assegurança cobreix l'estudiantat de graus, màsters universitaris, especialitzacions, postgraus i màsters propis, cursos d'Assignatures per a cursar lliurement i del Centre d'Idiomes Moderns, diplomatures, enginyeries i llicenciatures.

[Consulta l'assegurança gratuïta d'atur o malaltia per continuar estudiant](#)

UOC

Consulteu l'oferta formativa de la UOC uoc.edu/ca/estudis

 Universitat Oberta
de Catalunya