

Diploma d'Expert de Nutrició, Esport i Salut

Diploma d'Expert Online de Nutrició, Esport i Salut

Inici
16 d'oct. 2024

100%
Online

16
Crèdits ECTS

Idiomes: Castellà

Titulació pròpia

Durada:

[Sol·licita informació](#)



Metodologia 100% online



1a. universitat online del món



Acompanyament personalitzat

Presentació

El **diploma d'expert online de Nutrició, Esport i Salut** proporciona eines que permeten fer un **abordatge integral** de l'alimentació de l'esportista per a millorar-ne el rendiment sense comprometre'n l'estat de salut.

L'adopció d'un estil de vida saludable fent esport i amb una alimentació equilibrada per motius de salut i benestar al llarg de la vida crea una creixent demanda de professionals capacitats per a **assessorar en nutrició de manera personalitzada**.

En un context social i cultural en què l'esport està de moda i l'alimentació té un paper cada cop més rellevant, la nutrició esportiva és un camp amb molt bones perspectives econòmiques i, per tant, d'ocupabilitat. El camp de la **complementació i suplementació esportiva** com a sector econòmic ha experimentat també un creixement. Paral·lelament neix la necessitat de coneixement científic i criteri per a orientar les recomanacions.

Amb la metodologia d'aprenentatge pròpia de la UOC, aquest programa aproxima l'estudiantat a contextos reals i propers als professionals de la salut i la nutrició. S'estableix un model d'aprenentatge basat en reptes: resolució d'activitats, casos, problemes, reflexió i debat, treball en equip i també autònomament, a més de simuladors de casos.

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

Programa acadèmic

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 **4 assignatures obligatòries**.

Assignatura

Biologia i fisiologia aplicada a l'esport

- Fisiologia aplicada al rendiment i la nutrició esportiva
- Biologia molecular i bioquímica aplicada a l'esport i la nutrició
- Necessitats nutricionals de la pràctica esportiva
- Cronobiologia i neurofisiologia aplicada a l'alimentació i l'activitat física

Alimentació i activitat física a les diferents etapes de la vida

- Canvis fisiològics i metabòlics vinculats a la pràctica esportiva al llarg del cicle vital
- Requeriments nutricionals de l'esportista o persona activa en diferents etapes de la vida
- Consells alimentaris, segons tipologia d'esport, específics per les diferents etapes vitals
- Pautes nutricionals per abans, durant i després de l'activitat física, i en funció de l'edat i gènere
- Recomanacions d'hidratació i recuperació en funció del tipus d'esport i etapa vital
- Programes de promoció de l'activitat física i la millora dels hàbits alimentaris en l'entorn comunitari.

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
- Restauració col·lectiva en l'àmbit de l'esport

Valoració integral de l'esportista

- Importància de la valoració nutricional en l'esport
- Mètodes d'avaluació de la ingesta alimentària
- Determinació de les necessitats energètiques
- Valoració bioquímica de l'esportista

- Composició corporal, salut i rendiment
- Tècnica de mesurament en Cineantropometria
- Utilitat de les eines de tecnologia mòbils en la valoració integral de l'esportista

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 a l'estudiantat 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'estudiant a **planificar i organitzar el treball**.

La UOC es planteja el repte de fer **evolucionar** el concepte de mòdul didàctic amb la intenció d'oferir **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

Laura Esquiús de la Zarza

Professorat

Anna Bach Faig

Laura Esquiús de la Zarza

Marta Massip Salcedo

Col·laboradors

Anna Gils Contreras

Blanca Roman Viñas

Daniel Badia Martínez

Daniel Lara Cobos

Elisa Poses Ferrer

Esther Blanco Alcantara

Felipe Villalobos Martínez

Garyfallia Kapravelou

Gloria Gomez Lopez

Jeronimo Aragon Vela

Jose Antonio Latorre Rodriguez

Laura Berninches Pintado

Magdalena Massot Cladera

Maria Jose Rodriguez Lagunas

Maria de los Desamparados Gamero Lluna

Marta Ros Baro

Paula Sol Ventura Wichner

Ruben Jimenez Alfageme

Silvia de Lamo Castellvi

Violeida Sanchez Socarras

Sortides professionals

Objectius

L'objectiu d'aquest diploma d'expert consisteix a dotar els professionals de l'àmbit de la salut i de l'esport de competències necessàries per a integrar i aplicar els coneixements en alimentació aplicats a l'esport i la salut. Per a aconseguir-ho cal superar aquests dos subobjectius:

- Integrar coneixements específics sobre alimentació en l'esport en diferents situacions i fases d'entrenament, inclosos grans reptes esportius, noves tendències en entrenament i de productes alimentaris específics.
- Interioritzar la idea de la importància de fer intervencions en alimentació basades en l'evidència que optimitzin els processos de prevenció, promoció i educació de la salut, i també de l'optimització del rendiment en l'esport.



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 Nutrició, Esport i Salut ofereix una formació especialitzada per a les persones que vulguin dedicar-se a l'assessorament alimentari d'atletes en els entorns següents:

- Centres de salut i medicina de l'esport
- Federacions, centres i entitats esportives

Les **empreses del camp de la complementació i suplementació esportives**, com a sector econòmic que ha experimentat un elevat creixement, també requereixen professionals formats de manera específica en alimentació i esport per a treballar en el desenvolupament de productes orientats a la millora del rendiment sense comprometre l'estat de salut i basats en l'evidència científica.

Competències

Competències generals

- Cercar, analitzar i sintetitzar la informació que faciliti la presa de decisions en escenaris complexos.
- Aplicar els coneixements adquirits per a resoldre problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis i equips multidisciplinaris.
- Desenvolupar activitats acadèmiques i professionals de manera responsable, eficient, compromesa i amb un alt nivell d'iniciativa i autonomia personal tant en projectes individuals com grupals, també en un entorn virtual.
- Formular, dissenyar i gestionar projectes de manera creativa i emprenedora.
- Desenvolupar capacitat crítica i autocrítica, mostrant actituds coherents amb els principis ètics.

Competències transversals

- Utilitzar i aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació en l'àmbit acadèmic i professional de la salut i la nutrició.
- Comunicar de manera efectiva pels diferents mitjans i en diversos contextos.
- Considerar diferents perspectives en la presa de decisions.

Competències específiques

- Identificar, organitzar, interpretar i comunicar informació científica de salut, valorant críticament les fonts d'informació utilitzades, preservant la confidencialitat de les dades, la legislació vigent i els drets fonamentals i d'igualtat entre les persones.
- Reconèixer el paper de l'activitat física en l'estat de salut i la prevenció de les patologies amb més prevalença.
- Valorar aspectes nutricionals, antropomètrics i de salut de l'esportista aplicant els millors mètodes i estratègies d'intervenció basats en l'evidència científica.
- Integrar els aspectes biològics, metabòlics i fisiològics relatius a l'alimentació i l'esport per a orientar de manera fonamentada sobre nutrició esportiva per a la millora del rendiment i el manteniment d'un bon estat de salut.
- Avaluar intervencions en alimentació aplicades a l'activitat física per a la millora de la salut i el rendiment esportiu, i també el seu impacte a partir d'indicadors d'eficàcia, efectivitat, seguretat i qualitat.
- Dissenyar i implementar programes o activitats de promoció de la salut per mitjà de l'alimentació aplicada a l'activitat física i l'esport, individualment o col·lectivament, contribuint a l'educació de la salut de la població, i desenvolupant processos d'educació que promoguin l'apoderament de les persones, famílies, grups o 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 per a la producció de productes alimentaris per a esportistes tenint en compte la seguretat i qualitat, i també la tecnologia necessària i el marc legal.

Sortides professionals

Les competències i coneixements adquirits en aquesta especialització t'oferiran la possibilitat de progressar professionalment en l'àmbit següent:

- Assessorament en alimentació en l'esport.

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.

Tenir 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 matriculació anticipada, en primer lloc s'aplicarà el descompte de matriculació 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