

Assignatura d'Aliments, cuina i esport

Assignatura Online d'Aliments, cuina i esport

Inici **Online**
100%

Idiomes:

Preu:



Metodologia 100% online



1a. universitat online del món



Acompanyament personalitzat

Presentació

Amb l'assignatura Aliments, cuina i esport, descobriràs el potencial dels aliments i coneixeràs propostes culinàries que marquen la diferència. Des de barretes energètiques i batuts recuperadors fins a l'aplicació de tècniques gastronòmiques innovadores, aquest curs et dona les eines per liderar el sector de la nutrició esportiva amb seguretat i creativitat.

Aquest curs atorga una microcredencial.

Per què estudiar Aliments, cuina i esport a la UOC?

Estudiant aquest programa pots:

- Conèixer les tècniques culinàries més innovadores per optimitzar les propietats nutricionals i organolèptiques dels aliments per a esportistes.
- Experimentar, a partir de la teoria, els teus propis productes casolans, com ara barretes, batuts recuperadors i begudes isotòniques d'alta qualitat.
- Dominar l'etiquetatge nutricional per comparar i valorar críticament els productes comercials enfront de les opcions casolanes.
- Dissenyar programes de promoció de la salut i planificar menús adaptats a col·lectivitats que desenvolupen activitat esportiva.
- Garantir la seguretat alimentària dominant els paràmetres de control i prevenció de la contaminació en la cuina professional.

Aquest curs s'orienta a desenvolupar competències professionals específiques.

La UOC, la millor universitat online

Som la universitat online de l'Estat més ben posicionada als principals rànquings de qualitat universitària.

Pioners en e-learning i ara també en l'ús de la IA a les aules, apostant pel rigor acadèmic i el seu ús responsable, crític i ètic.



Continguts

Continguts

Aquest curs és de 4 crèdits ECTS, preveu una dedicació de l'estudiant de 100 hores (25 hores per crèdit) i té una durada de 4 mesos.

Continguts

- Higiene i seguretat alimentària
- 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

Resultats d'aprenentatge

En aquest curs adquiriràs els següents coneixements, habilitats i competències:

Coneixements

- Coneixement dels grups d'aliments, els seus nutrients i com les tècniques culinàries n'alteren les propietats organolèptiques i nutricionals.
- Fonaments del desenvolupament de productes per a esportistes i el seu marc legal associat.

Habilitats

- Pautar la distribució d'àpats, formular propostes gastronòmiques saludables i planificar menús i hidratació per a esportistes.
- Experimentar a la cuina per crear alternatives casolanes (begudes isotòniques, barretes, batuts) i comparar-les amb opcions comercials.
- Dissenyar processos de control per garantir la seguretat alimentària dels productes desenvolupats.

Competències

- Liderar activitats de promoció de la salut, acompanyant i proporcionant consell alimentari efectiu tant a individus com a comunitats.
- Transmetre coneixements tecnicientífics i pràctics de manera eficaç utilitzant diferents mitjans (presencials o digitals) i adaptant-se a audiències diverses.
- Buscar, analitzar i sintetitzar informació rellevant (com ara l'avaluació de processos d'innovació) per justificar decisions tècniques o de salut de manera autònoma i professional.

Objectius i competències

Objectius

Aquest curs està orientat a l'adquisició de competències professionals de caràcter pràctic i s'ha dissenyat amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats actuals de la societat i el mercat de treball.

L'objectiu principal d'aquesta assignatura és donar a conèixer els aliments i les seves propietats aplicades a l'esport, així com elaborar propostes culinàries saludables utilitzant tècniques bàsiques i innovadores de la gastronomia adaptades a les necessitats de l'esportista.

Competències

Aquest curs forma part del catàleg de microcredencials de la UOC i certifica el desenvolupament dels coneixements i competències professionals següents:

- Nutrició.
- Col·laborar en el desenvolupament de nous productes alimentaris.
- Assessorar esportistes sobre alimentació.
- Crear nous productes alimentaris.
- Controlar el compliment de la normativa sobre seguretat alimentària.
- Promoure un estil de vida saludable.
- Utilitzar tècniques de comunicació.
- Anàlisi crítica de les fonts.

Aquestes competències clau en el mercat de treball s'han definit a partir de la classificació europea de competències, qualificacions i ocupacions (ESCO), per tal de facilitar l'ocupabilitat i la mobilitat laboral, així com el reconeixement entre centres educatius.

Recursos per a l'aprenentatge

La UOC ofereix un **model flexible** que permet a l'estudiantat **aprendre en qualsevol lloc i en qualsevol moment**. L'alumnat pot adaptar el procés d'aprenentatge en funció del seu estil de vida i consultar i interaccionar amb els recursos d'aprenentatge en diferents formats i des de múltiples dispositius.

A les aules es treballa en una modalitat d'acció formativa compacta construïda a partir d'una situació definida 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 una **selecció de recursos (NIU)** per resoldre els reptes que es plantegen a les aules. El NIU té una estructura tipus mosaic i permet integrar recursos que produeix la UOC, 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'oferir **diversitat de formats segons les necessitats pedagògiques**. D'aquesta manera, el ventall de recursos s'amplia amb continguts innovadors i atractius per respondre als diferents estils d'aprenentatge i generacions d'aprenents, incorporant les noves tendències en aprenentatge en línia.

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

[+ Vols consultar més informació sobre els recursos de la UOC?](#)

Professorat

Direcció dels Estudis

Salvador Macip Maresma

Doctor en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Barcelona. Catedràtic de Medicina Molecular al Departament de Biologia Molecular i Cel·lular a la Universitat de Leicester, on dirigeix el Mechanisms of Cancer and Ageing Laboratory.

Docent de pregrau i postgrau des del 2008. Ha publicat més de cinquanta articles en revistes biomèdiques indexades a PubMed. Ha publicat onze llibres de divulgació científica i col·labora regularment amb diversos mitjans fent difusió de la ciència.

Direcció del programa

Diana Alicia Diaz Rizzolo

Doctora en Biomedicina, màster en Medicina Traslacional i diplomada en Nutrició Humana i Dietètica. Investigadora postdoctoral al Grup de Recerca Transversal en Atenció Primària (Hospital Clínic - IDIBAPS). Membre de l'Àrea de Nutrició de la "Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición". Coordinadora del grup de treball d'Estils de vida de la "Sociedad Española de Diabetes".

Professorat

Nadia San Onofre Bernat

Requisits d'accés

Requisits 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 d'usuari en l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació.

Requisits tècnics

Per al seguiment d'aquesta assignatura és necessari disposar d'un ordinador de sobretaula o portàtil amb connexió a internet (per banda ampla, ADSL o cable) i un monitor amb una resolució mínima de 1.024 x 768 píxels. Per a poder consultar alguns materials també pot ser necessari un lector de DVD.

És recomanable que la CPU (sigui d'un ordinador de sobretaula o d'un portàtil) tingui com a mínim 2 GB de memòria RAM i 2 GHz de velocitat de processador.

És necessari un sistema operatiu Windows XP (o superior), Mac OS o Linux*. També es necessita tenir instal·lat un dels navegadors següents: Internet Explorer 9.0 (o superior), [Mozilla Firefox](#) o [Chrome](#).

* A causa de la gran varietat de distribucions que hi ha, no especificuem totes les versions possibles.

Titulació

Els estudiants que superin aquest curs obtindran una microcredencial, una certificació signada electrònicament que acredita l'assoliment de les competències vinculades a la formació que ha dut a terme.

Quines característiques té una microcredencial?

- És una certificació en format digital i portable, que et permetrà compartir-la fàcilment amb ocupadors, si estàs buscant feina, o amb centres de formació, si vols demanar el reconeixement d'aquest curs per seguir formant-te.
- Conté informació detallada i de valor sobre la formació obtinguda, amb l'objectiu de facilitar la seva validació i reconeixement per part de tercers.
- La pots enllaçar fàcilment des del teu currículum i compartir-la a les xarxes socials, com ara LinkedIn.

A més, aquesta microcredencial et permet obtenir 4 crèdits en cas que vulguis continuar la teva formació en el programa de diploma d'expert de Nutrició, Esport i Salut, o el màster universitari d'Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport, sempre que compleixis els requisits d'accés a aquestes titulacions.

Per a més informació sobre les microcredencials, pots consultar la nostra pàgina [Què són les microcredencials?](#)

La UOC, la millor universitat online

Matrícula i preu

Procés de matrícula

1 Formularis de matrícula

Emplena el formulari de matrícula del curs concret que t'interessa, que trobaràs a la part inferior de la pàgina.

A partir de la formalització de la matrícula, disposes de catorze dies per exercir el teu dret de desistiment de matrícula.

2 Accés al Campus

Campus Virtual

Un cop sol·licitat l'accés, rebràs un nom d'usuari i una contrasenya que et permetran accedir al Campus Virtual, on trobaràs tota la informació i els recursos que et poden ser necessaris.

Tutoria

Un cop al Campus Virtual, tindreu accés al suport permanent de tutoria que us assessorarà i orientarà en l'elecció d'assignatures, d'acord amb el bagatge acadèmic previ que teniu, els vostres interessos i el temps de què disposeu.

Espai de tràmits

El Campus Virtual disposa d'un espai de tràmits on podreu consultar i gestionar totes les qüestions de caràcter acadèmic, com ara matricular-vos, consultar les formes de pagament i descomptes disponibles, demanar una beca o convalidar els estudis anteriors.

Quan et pots matricular?

A la UOC et pots matricular en dos moments diferents de l'any. Trieu l'opció que millor s'adapti a les vostres necessitats. Consulta el termini de matriculació i l'inici de curs a la pàgina dels estudis que t'interessin cursar.



Matriculació a partir de l'abril

per començar el curs al **setembre** o **octubre**



Matriculació a partir de l'octubre

per començar el curs al **febrer** o **març**

Concepte

Preu

Preu del curs

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



122.750 graduats i graduades



89 % d'estudiants que estudien i treballen



79 % tornaria a escollir la UOC

Formes de pagament

El pagament dels cursos es fa amb targeta.

1. TPVV: pagament amb una targeta de crèdit o de dèbit de qualsevol entitat financera, mitjançant el TPVV (terminal de punt de venda virtual) de «la Caixa».

Descomptes

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

Descomptes per a col·lectius

Família nombrosa

L'estudiantat beneficiari del títol de família nombrosa reconegut per la resta de països té dret als descomptes següents, en funció de la categoria:

- Famílies nombroses de categoria especial: descompte del 15% sobre els preus dels recursos per a l'aprenentatge i els serveis de suport a l'aprenentatge.
- Famílies nombroses de categoria general: descompte del 7,5% sobre els preus dels recursos per a l'aprenentatge i els serveis de suport a l'aprenentatge.

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 en 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 víctima de violència de gènere, per l'organisme competent en l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

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](#)

UOC

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

 Universitat Oberta
de Catalunya