

Máster universitario

Alimentación en la Actividad Física y el Deporte

¿Quieres más
información?



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Alimentación, Cultura y Desarrollo



Universitat
Oberta
de Catalunya



Universitat
Oberta
de Catalunya

La formación de posgrado
en línea para los profesionales

Alimentación en la Actividad Física y el Deporte

El **máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte** va dirigido a profesionales que quieran profundizar en la **nutrición deportiva** tanto desde la **promoción de la salud**, a través de la alimentación saludable y la actividad física en población general, como en las posibilidades de la nutrición para optimizar el **rendimiento en deportistas**.

El impacto económico de la alimentación y el deporte están viendo en los últimos años unos cambios excepcionales y constantes con un gran mercado que incluye, tanto el asesoramiento de los deportistas como los complementos alimenticios para deportistas, bebidas y suplementos deportivos. El sector ha sufrido un fuerte crecimiento en ámbitos como el *outdoor*, el deporte de séniores, la igualdad en el deporte, el *sportlifestyle* o los *sportlovers*. En las últimas décadas se ha pasado de los deportes clásicos al **fitness** y del **fitness** al **wellness**. Las tecnologías juegan un papel esencial en esta nueva configuración del modelo deportivo. Estamos ante la denominada **Smart Health** y **Smart Sport**. Todo este contexto apunta a una necesidad de profesionales que les asesoren también en alimentación saludable, capaces de trasladar los conocimientos científicos y académicos a la realidad de la práctica deportiva cotidiana de millones de personas.

También hay unas buenas perspectivas económicas en la **industria alimentaria vinculada al sector del deporte**. Los productos que hace unos años eran exclusivamente para atletas y culturistas están atrayendo cada vez más a un amplio abanico de consumidores, sobre todo con un perfil demográfico cada vez más joven. La alimentación y el deporte representan un sector económico importante y creciente, que genera notables ingresos y que está proporcionando **oportunidades de empleo** en puestos de trabajo que requieren conocimientos especializados en ciencia y tecnología.

Objetivos y competencias

El objetivo general del máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte consiste en dotar a los profesionales del ámbito de la salud y del deporte de las competencias necesarias para integrar y aplicar los conocimientos en alimentación aplicados a la actividad física, el deporte y la salud.

Las competencias de este programa son las siguientes:

- Identificar, organizar, interpretar y comunicar información científica de salud, valorando críticamente las fuentes de información utilizadas, preservando la confidencialidad de los datos, la legislación vigente y los derechos fundamentales y de igualdad entre las personas.
- Reconocer el papel de la actividad física en el estado de salud y la prevención de las patologías más prevalentes.
- Valorar aspectos nutricionales, antropométricos y de salud de deportistas aplicando los mejores métodos y estrategias de intervención basadas en la evidencia científica.
- Integrar los aspectos biológicos, metabólicos y fisiológicos relativos a la alimentación y el deporte para orientar de manera fundamentada sobre nutrición deportiva para la mejora del rendimiento y el mantenimiento de un buen estado de salud.
- Evaluar intervenciones en alimentación aplicadas a la actividad física para la mejora de la salud y el rendimiento deportivo, así como su impacto a partir de indicadores de eficacia, efectividad, seguridad y calidad.
- Evaluar la idoneidad del uso de las ayudas ergogénicas en nutrición, farmacología y psicología para la optimización del rendimiento sin comprometer su estado de salud.

- Diseñar e implementar programas o actividades de promoción de la salud por medio de la alimentación aplicada a la actividad física y al deporte, a nivel individual o colectivo contribuyendo a la educación de la salud de la población, y desarrollando procesos de educación que promuevan el empoderamiento de las personas, familias, grupos o comunidades.
- Reconocer y valorar los factores socioculturales de la práctica deportiva y el comportamiento alimentario actual.
- Formular propuestas alimentarias y gastronómicas saludables de acuerdo con las necesidades nutricionales de deportistas o personas activas.
- Analizar los procesos de desarrollo e innovación para la producción de productos alimentarios para deportistas teniendo en cuenta la seguridad y calidad, así como la tecnología necesaria y el marco legal.

A quién va dirigido

Para poder acceder a este máster es necesario haber obtenido una de las titulaciones siguientes:

- Diplomatura o grado de Nutrición Humana y Dietética.
- Diplomatura o grado de Enfermería.
- Licenciatura o grado de Medicina.
- Licenciatura o grado de Farmacia.
- Diplomatura o grado de Fisioterapia.
- Licenciatura o grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFE).

Dirección académica

Dra. Laura Esquius de la Zarza

Doctora en Fisiología y Nutrición Deportiva (UB). Licenciada en Biología (UAB) y diplomada en Nutrición Humana y Dietética (UVic). Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud de Manresa, UVic-UCC. Investigadora del grupo de investigación FoodLab. Su actividad investigadora está relacionada con el estudio de la nutrición, la salud y el deporte.



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO

Alimentación, Cultura y Desarrollo



Universitat
Oberta
de Catalunya

Profesorado

Dra. Alicia Aguilar Martínez

Doctora en Biología (UB) y máster en Nutrición y Dietética humana (UCA). Su actividad investigadora está relacionada con el estudio de los hábitos alimentarios, la educación nutricional y las posibilidades de la aplicación de las tecnologías de la información y comunicación en la promoción de la salud. Es miembro del comité asesor y ejecutivo de la Cátedra Unesco de Alimentación, Cultura y Desarrollo.

Dra. Anna Bach Faig

Doctora en Salud Pública (UB) y máster en Nutrición Humana (Universidad de Glasgow). Licenciada en Farmacia (UB). Vocal de alimentación y nutrición del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona. Investigadora del grupo FoodLab. Miembro del grupo de expertos del programa PASS de la Generalitat de Cataluña.

Dr. Antoni Baena García

Doctor en Psicología (URL). Licenciado en Psicología (UAB). Gestor de proyectos de la Unidad de Control del Tabaco del Institut Català d'Oncologia, principalmente en el proyecto qTabac, de asesoramiento a profesionales sobre tabaquismo.

Dra. Marina Bosque Prous

Doctora en Biomedicina (UPF). Máster en Salud Pública (UPF-UAB). Profesora colaboradora de la Facultad de Ciencias de la Salud de Manresa (UVic-UCC). Miembro de la Red de Trastornos Adictivos (RETICS) y del grupo de trabajo sobre alcohol de la Sociedad Española de Epidemiología.

Dra. Diana Alicia Díaz Rizzolo

Doctora en Biomedicina, máster de Medicina Traslacional (UB) y diplomada en Nutrición Humana y Dietética (URV). Investigadora en diabetes y obesidad (Hospital Clínic - IDIBAPS). Coordinadora del grupo de trabajo de Estilos de vida (nutrición, deporte y psicología) de la Sociedad Española de Diabetes.

Dra. Marta Massip Salcedo

Doctora en Biomedicina. Máster en fitoterapia clínica. CEO y cofundadora de la empresa Seahorse Food and Beverage Company. Sus principales líneas de investigación son el desarrollo y formulación de nuevos alimentos; la esteatosis, el metabolismo y la lesión hepática y el desarrollo de dispositivos para la salud y la investigación biomédica.

Dr. F. Xavier Medina Luque

Doctor en Antropología Social. Catedrático de la UOC y director de la Cátedra Unesco de Alimentación, Cultura y Desarrollo. Entre sus principales líneas de investigación se encuentran: alimentación y cultura, los aspectos sociales del consumo alimentario y de la nutrición y alimentación y desarrollo socioeconómico.

Profesorado colaborador

Dr. Agustí Acosta Gallego, Miguel Ángel Acuña Tuesta, María Helena Albizu Yeregui, Dr. Víctor Lorenzo Alonso Delgado, Andrea Arroyo Fernández, Dr. Jerónimo Aragón Vela, Dr. Daniel Badia Martínez, Montserrat Bellver Vives, Dr. Néstor Benítez Brito, Laura Berninches Pintado, Dra. Esther Blanco Alcántara, M^a del Mar Blanco Rogel, Dr. Carlos Capella Peris, Dra. Clara Colina Coca, Javier Conde Pipó, Beatriz Corral Grimaldo, Meritxell Costa Romea, Noemi Cuenca Quesada, Dr. Raúl Domínguez Herrera, Marta Duran i Lamiel, Ignacio Escribano Ott, Dra. M^a Isabel Espinosa Salinas, Eva Espona Malet, Dra. Cristina Fernández Avila, Dra. María Freire Rodríguez, Dra. María de los Desamparados Gamero Lluna, Jesus Francisco García Gavián, Dr. Manuel Vicente Garnacho Castaño, Sandra Gervilla Barbero, Dra. Anna Gils Contreras, Dra. Nuria Giménez Blasi, Dra. Glòria Gómez López, Dr. Higinio González García, Dr. Pedro Jose González Matarín, Dra. Lìgia Stella Guerrero Orjuela, Dra. Rosana Herrera Palau, Dra. María Hidalgo Jerez, Dra. Nùria Ibarrola Jurado, Dra. Cristina Jordi Piñana, Rubén Jiménez Alfageme, María José Jiménez-Casquet Flores, Dra. Garyfallia Kapravelou, Paula Labeira Candel, Dra. Sílvia del Lamo Castellví, Dr. Daniel Lara Cobos, Dr. Jose

de Jesus Lara Gallegos, Dr. José Antonio Latorre Rodríguez, Dra. Irene Lizano Díez, Dr. Raul López Grueso, Alejandro López Moro, Dr. Álvaro López Samanes, Dr. Miguel Mariscal Arcas, Dr. Diego Marqués Jiménez, Dra. Maribel Marquina Rodríguez, Dr. Manuel Martínez Bebiá, Patricia Martínez López, Marcos Massana Comas, Dra. Magdalena Massot Cladera, Dr. Miguel Ángel Méndez Pérez, Emilio Vicente Montes de Oca Zapatero, Luis J. Morán Fagúndez, Raúl Ortega Rodríguez, Dra. Marta Palomo Reixach, Dra. Alba Pardo Fernández, Anna Paré Vidal, Indira Paz Graniel, Dr. Javier Peña López, José Luis Perza Castillo, Dra. Sònia Pineda Hernández, Dra. Laura Pla Pagà, Elisa Poses Ferrer, Laia Puigdemívol Saez, Dra. Gabriela Retana Bronte, Dra. Ursula Ribeiro Sanchez, Ivet Ribot Domenech, Rubén Rivera Pérez, Dra. María José Rodríguez Lagunas, Dra. Blanca Román Viñas, Marta Ros Baró, Dra. Nuria Rosique Esteban, Cristina Rotllan Serra, Dr. Marc Rubio Celorio, Dra. Violeida Sánchez Socarrás, Cristina Subías Nogués, Dra. Clara Teixidor Batlle, Dra. Paula Sol Ventura Wichner, Dra. Sandra Vidal Lletjós, Alejandro Vidal Suarez, Dr. Matteo Viganò, Dr. Felipe Villalobos Martínez, María Violán Fors, Dra. Ana Zaragoza Martí, Antonio Zoido Brugarolas, Ángel Alarcón Ronda (tutor), Sergio Benítez Ferrer (tutor), Dra. Judit Bonet Garreta (tutora), Mercè Gonzalo Méndez (tutora), Iolanda Miró Vinaixa (tutora).

Programa académico Créditos ECTS

Para obtener esta titulación el estudiante deberá superar un total de 60 créditos ECTS.

Asignaturas obligatorias

Biología y fisiología aplicada al deporte	4
Valoración integral del deportista	4
Alimentación y actividad física en las diferentes etapas de la vida	4
Alimentos, cocina y deporte	4
Aspectos socioculturales de la alimentación y el deporte	4
Alimentación y actividad física en las enfermedades de gran prevalencia	4
Ergogenia nutricional y farmacológica	4
Alimentación y rendimiento deportivo	4
Psicología aplicada a la alimentación y el deporte	4
Nuevas tendencias en nutrición deportiva	4

Asignaturas optativas (escoger 2)

I+D en productos alimentarios para deportistas	4
Comunicación y marketing en nutrición deportiva	4
Estrategias alimentarias en grandes retos deportivos	4
Comunicación, educación y empoderamiento	4

Prácticas y proyecto (obligatorias)

Prácticas	6
Trabajo final máster	6

Complementos formativos

Nutrición básica (Estudiantes que accedan desde un perfil CAFE)	4
Fisiología del ejercicio y bases del entrenamiento deportivo (Estudiantes que accedan desde otra titulación del Área de Ciencias de la Salud)	6

Itinerarios de titulación propia

Diploma de Posgrado

Nutrición Aplicada a la Actividad Física y el Deporte 30

Especialización

Nutrición, Deporte y Salud	16
Gastronomía Saludable y Deporte	16
Desarrollo y Marketing de Productos de Nutrición Deportiva	12
Comunicación y Promoción de la Salud y la Alimentación	12

FORMAR TRANS- FORMAR

Más de 25 años de experiencia en *e-learning*

La UOC nació en 1995 como la primera **universidad online del mundo**, con la voluntad de utilizar la tecnología para abrir el acceso a la enseñanza universitaria de calidad a todas las personas. Más de 25 años después, seguimos comprometidos con la transformación digital de la educación.

87.500 estudiantes

95.000 graduados y graduadas

544 profesores propios y personal investigador

6.500 personas del equipo docente colaborador y de función tutorial

141 países donde viven los estudiantes

En la web encontrarás el apartado Precios y descuentos, donde se detallan los precios, descuentos y facilidades de pago:

- Precios y facilidades de pago
- Becas y ayudas
- Pago fraccionado
- Condiciones especiales para empresas
- Apoyo al deportista de competición
- Matrícula corporativa



Times Higher Education World University Rankings

Iberoamérica. 1a. universidad en línea.

Global. Top 175 entre las universidades más jóvenes del mundo.

España. 1a. universidad en línea de menos de 50 años.

