

# **Diploma de Experto de Nutrición, Deporte y Salud**

ONLINE Y SIN HORARIOS

# Diploma de Experto Online de Nutrición, Deporte y Salud

**Inicio**  
16 oct. 2024

**100%**  
Online

**16**  
Créditos ECTS

**Idiomas:** Español

**Titulación propia**

**Duración :**

[Solicita información](#)



Metodología 100% online



1.ª universidad online del mundo



Acompañamiento personalizado

## Presentación

El **diploma de experto online de Nutrición, Deporte y Salud** proporciona herramientas que permiten hacer **un abordaje integral** de la alimentación de personas deportistas para mejorar su rendimiento sin comprometer su estado de salud.

La adopción de un estilo de vida saludable haciendo deporte y con una alimentación equilibrada por motivos de salud y bienestar a lo largo de la vida crea una creciente demanda de profesionales capacitados para **asesorar en nutrición de manera personalizada**.

En un contexto social y cultural en el que el deporte está de moda y la alimentación tiene un papel cada vez más relevante, la nutrición deportiva es un campo con muy buenas perspectivas económicas y, por lo tanto, de empleabilidad. Como sector económico, la **complementación y la suplementación deportivas** han experimentado un crecimiento. Paralelamente nace la necesidad de conocimiento científico y criterio para orientar y personalizar las recomendaciones.

Con la metodología de aprendizaje propia de la UOC, este programa aproxima al estudiantado a contextos reales y cercanos a los profesionales de la salud y la nutrición. Se establece un modelo de aprendizaje basado en retos: resolución de actividades, casos, problemas, reflexión y debate, trabajo en equipo y también autónomamente, así como simuladores de casos.

## Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC

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

[Tweets by UOCesalut](#)

## Másters abiertos

Este programa te permite tener un máster abierto. Con nuestros másters abiertos diseñas tu propio programa en función de tu interés y de tus necesidades profesionales.

4a



LA CUARTA UNIVERSIDAD ESPAÑOLA DE MENOS DE 50 AÑOS

# Programa académico

## Programa académico

### Carga lectiva

Para obtener este diploma de experto, el estudiantado deberá superar **16 créditos ECTS**.

El número de créditos ECTS es una estimación del tiempo que el estudiantado puede invertir para adquirir las competencias asociadas a cada una de las asignaturas.

**Cada crédito ECTS** equivale aproximadamente a **25 horas** de dedicación por parte del estudiantado.

El proceso de aprendizaje se basa en el modelo de **evaluación continua (EC)**, no realizándose prueba final presencial en ninguna asignatura.

### Asignaturas

Este diploma de experto se cursa en **un único semestre académico**, y consta de **4 asignaturas obligatorias**.

### Asignatura

#### **Biología y fisiología aplicada al deporte**

- Fisiología aplicada al rendimiento y la nutrición deportiva
- Biología molecular y bioquímica aplicada al deporte y la nutrición
- Necesidades nutricionales de la práctica deportiva
- Cronobiología y neurofisiología aplicada a la alimentación y la actividad física

#### **Alimentación y actividad física en las diferentes etapas de la vida**

- Cambios fisiológicos y metabólicos vinculados a la práctica deportiva a lo largo del ciclo vital
- Requerimientos nutricionales del deportista o persona activa en diferentes etapas de la vida
- Consejos alimentarios, según tipología de deporte, específicos para las diferentes etapas vitales
- Pautas nutricionales para antes, durante y después de la actividad física, y en función de la edad y género
- Recomendaciones de hidratación y recuperación en función del tipo de deporte y etapa vital
- Programas de promoción de la actividad física y la mejora de los hábitos alimentarios en el entorno comunitario

#### **Alimentos, cocina y deporte**

- Dieta saludable adaptada a la práctica deportiva
- Técnicas culinarias y gastronomía aplicadas a la nutrición deportiva
- Distribución y composición de las comidas para la práctica deportiva
- Conceptos de cocina aplicada para deportistas y productos caseros
- Restauración colectiva en el ámbito del deporte

#### **Valoración integral del deportista**

- Importancia de la valoración nutricional en el deporte
- Métodos de evaluación de la ingesta alimentaria
- Determinación de las necesidades energéticas

- Valoración bioquímica del deportista
- Composición corporal, salud y rendimiento
- Técnica de medida en Cineantropometría
- Utilidad de las herramientas de tecnología móviles en la valoración integral del deportista

En este programa **no se cursan prácticas**.

## Recursos para el aprendizaje (NIU)

En las aulas se trabaja en una modalidad de **acción formativa** compacta construida a partir de una **situación definida** en el entorno de un **reto**, basada en **competencias** y que tiene como núcleo una **actividad**.

Esta modalidad permite un aprendizaje:

- Flexible.
- Cercano al ritmo y al esfuerzo del estudiantado.
- Contextualizado en la realidad socioprofesional que da sentido a la titulación.

Se proporciona al estudiantado una selección de **recursos (NIU)** para la resolución de los retos que se plantean en las aulas. El NIU tiene una estructura tipo mosaico y permite integrar recursos producidos por la UOC, otros que la UOC tiene en la biblioteca o recursos de la red. Cada recurso se acompaña de información que ayuda al estudiante a **planificar y organizar el trabajo**.

La UOC se plantea el reto de hacer **evolucionar** el concepto de módulo didáctico con la intención de ofrecer **diversidad de formatos** en función de las necesidades pedagógicas. De este modo, el abanico de recursos se amplía con **contenidos innovadores y atractivos** para responder a los diferentes estilos de aprendiz y de generaciones de aprendices, incorporando las nuevas tendencias en aprendizaje en línea.

En este sentido, **los recursos pueden estar presentes en diferentes idiomas (español o inglés)** en función de su tipología.

## Duración

En la UOC, un crédito ECTS equivale a 25 horas de trabajo del estudiante.

Según el número de créditos ECTS, la duración de los programas de formación permanente oscila entre 1 mes y 2 años, aproximadamente:

- Máster de formación permanente: 2 años
- Diploma de especialización: 1 año
- Diploma de experto: 1 semestre (6 meses)
- Curso de posgrado: entre 1 y 6 meses

# Profesorado

## Dirección de Estudios

Salvador Macip Maresma

## Dirección de programa

Laura Esquiús de la Zarza

## Profesorado

Anna Bach Faig

Laura Esquiús de la Zarza

Marta Massip Salcedo

## Colaboradores

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

# Salidas profesionales

## Objetivos

El objetivo de este diploma de experto consiste en dotar a los profesionales del ámbito de la salud y del deporte de competencias necesarias para integrar y aplicar los conocimientos en alimentación aplicados al deporte y la salud. Para lograrlo hay que superar estos dos subobjetivos:

- Integrar conocimientos específicos sobre alimentación en el deporte en diferentes situaciones y fases de entrenamiento, incluidos grandes retos deportivos, nuevas tendencias en entrenamiento y de productos alimentarios específicos.
- Interiorizar la idea de la importancia de llevar a cabo intervenciones en alimentación basadas en la evidencia que optimicen los procesos de prevención, promoción y educación de la salud, así como de la optimización del rendimiento en el deporte.



### Empleabilidad

La empleabilidad de nuestros estudiantes es clave para el éxito de la UOC. Identificamos las competencias clave que demanda el mercado laboral y las incluimos en los planes de estudios.

También te empoderamos para que seas tú quien decida y gestione tu carrera.

## Perfiles

El diploma de experto de Nutrición, Deporte y Salud ofrece una formación especializada para las personas que quieran dedicarse al **asesoramiento alimentario** de atletas en los entornos siguientes:

- Centros de salud y medicina del deporte
- Federaciones, centros y entidades deportivas

Las **empresas del campo de la complementación y la suplementación deportivas**, como sector económico que ha experimentado un elevado crecimiento, también necesitan profesionales formados específicamente en alimentación y deporte para trabajar en el desarrollo de productos orientados a la mejora del rendimiento sin comprometer el estado de salud y basados en la evidencia científica.

## Competencias

### Competencias generales

- Buscar, analizar y sintetizar la información que facilite la toma de decisiones en escenarios complejos.
- Aplicar los conocimientos adquiridos para resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios y equipos multidisciplinares.
- Desarrollar actividades académicas y profesionales de manera responsable, eficiente, comprometida y con un alto nivel de iniciativa y autonomía personal tanto en proyectos individuales como grupales, también en un entorno virtual.
- Formular, diseñar y gestionar proyectos de manera creativa y emprendedora.
- Desarrollar capacidad crítica y autocrítica, mostrando actitudes coherentes con los principios éticos.

### Competencias transversales

- Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito académico y profesional de la salud y la nutrición.
- Comunicar de manera efectiva por los diferentes medios y en varios contextos.
- Considerar diferentes perspectivas en la toma de decisiones.

### Competencias específicas

- 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 las personas deportistas aplicando los mejores métodos y estrategias de intervención basados 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, y también su impacto a partir de indicadores de eficacia, efectividad, seguridad y calidad.
- Diseñar e implementar programas o actividades de promoción de la salud por medio de la alimentación aplicada a la actividad física y el deporte, individual o colectivamente, 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.
- Formular propuestas alimentarias y gastronómicas saludables según las necesidades nutricionales de personas deportistas o 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.

## Salidas profesionales

Las competencias y conocimientos adquiridos en este diploma de experto te ofrecerán la posibilidad de progresar profesionalmente en el ámbito siguiente:

- Asesoramiento en alimentación en el deporte.

## Más de 25 años de experiencia de e-learning

El año 1995, la UOC se convirtió en la **primera universidad en línea del mundo**. 25 años después, seguimos siendo pioneros en e-learning.

El **eLearning Innovation Center** hace evolucionar el modelo de aprendizaje para garantizar una formación de calidad, única, conectada y en red.

# Requisitos de acceso

## Requisitos académicos

Para cursar el programa es necesario tener una titulación universitaria previa. En caso de no tener una titulación universitaria previa se puede acceder al programa a través del reconocimiento de un mínimo de 2 años de experiencia profesional en los siguientes ámbitos:

- Nutrición Humana y Dietética
- Enfermería,
- Medicina,
- Farmacia,
- Fisioterapia,
- Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD),
- Otro campo vinculado a las Ciencias de la Salud.

Tener este diploma de experto **no habilita para ejercer una profesión regulada**. En el ámbito de la nutrición y la salud, algunas profesiones, actividades o competencias están reguladas por el BOE. Desde 2009 son los títulos de grado universitario de Nutrición Humana y Dietética los que habilitan para el ejercicio de la profesión regulada (Resolución de 5 de febrero de 2009, BOE de 17 de febrero de 2009).



### Potencia tu carrera profesional

La formación permanente de la UOC te ofrece programas orientados a la adquisición de los conocimientos exigidos a los perfiles profesionales más valorados.

## Conocimientos previos

Se recomienda un nivel de competencia en **lengua inglesa equivalente al B2** del Marco común europeo de referencia para las lenguas que permita la **consulta y comprensión de recursos de aprendizaje y artículos científicos en inglés**.

Se recomienda un nivel de competencia de usuario en el **uso de las tecnologías de la información y la comunicación**.

## Titulación

Los estudiantes que finalicen sus estudios de formación permanente obtendrán, en función del programa cursado, el título de máster de formación permanente, el diploma de especialización o el diploma de experto.

Los estudiantes que superen otros cursos de formación continua recibirán el certificado correspondiente.

# Matrícula y precio

## Proceso de matrícula

Este es el proceso de matrícula que tienes que seguir si quieres empezar a estudiar en la UOC por primera vez. Si ya has cursado estudios con nosotros y los quieres continuar, debes dirigirte a Trámites del Campus Virtual.

## 1 Formulario de matrícula

Rellena el **formulario de matrícula** que encontrarás en todas las páginas del programa. Tras registrar tus datos personales, se te proporcionará un nombre de usuario y elegirás tu clave de acceso al campus. A continuación accederás a la sección de datos económicos, donde elegirás la forma de pago y podrás solicitar una factura, si la necesitas.

## 2 Recibirás dos mensajes

Una vez te hayas matriculado, recibirás dos mensajes al buzón de correo que hayas indicado. Un primer mensaje es la **confirmación de la formalización** de tu matrícula. En un segundo mensaje, te recordaremos el **nombre de usuario y la clave** que hayas elegido, y que te permitirán acceder al campus virtual.

A partir de la formalización de la matrícula, dispones de catorce días para ejercer tu derecho de [desistimiento de matrícula](#).

## ¿Cuándo te puedes matricular?

Hay dos momentos al año para la matrícula de Formación de Posgrado, dependiendo del inicio de la docencia del programa en cuestión. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que quieres cursar.



### Matriculación a partir de **mayo**

para los programas que inician docencia en **septiembre u octubre**



### Matriculación a partir de **noviembre**

para los programas que inician docencia en **febrero o marzo**

Concepto

Precio

Precio del curso

**1.985 €**

*El precio de este programa será el vigente en el momento de formalizar la matrícula. Sujeto a revisión anual.*

*Consulta el apartado Formas de pago. Al matricularte, podrás escoger la forma de pago que más te convenga.*



**104.500 graduados y graduadas**



**90 % de estudiantes que estudian y trabajan**



**84 % volvería a escoger la UOC**



## Formas de pago para residentes en el territorio español

### Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación de Posgrado, la primera cuota será del **10%** del importe.

Máster: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 19 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

En caso de matricularse un máster con un importe superior a 5.000 euros, la primera cuota se abonará por domiciliación bancaria.

Posgrado: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 7 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

Especialización y curso: para importes superiores a 300 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 3 cuotas, por domiciliación.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

### Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, mediante domiciliación bancaria. Al elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente al importe de la matrícula se efectuará al mes siguiente.

En el caso de las especializaciones, el pago al contado se realiza mediante TPV.

## Formas de financiación para máster, posgrado y especialización

Consulta las condiciones de financiación existentes:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstamo Aplazo (Santander)

## Formas de pago para residentes fuera del territorio español

### Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación de Posgrado, la primera cuota será del **10%** del importe.

Master: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA). La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 19 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Posgrado: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 7 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Especialización y curso: para importes superiores a 300 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 3 cuotas, por domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o por domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

Para los residentes en Colombia interesados en esta forma de pago y que no disponéis de un tarjeta de crédito, os informamos de que la entidad Bancolombia ofrece la Tarjeta Virtual e-Prepago. Para solicitarla, es necesario disponer de una cuenta de ahorros o corriente en esta entidad.

Consulta [aquí](#) si tu entidad bancaria dispone de cuenta SEPA.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

## Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, domiciliación tarjeta o transferencia bancaria.

Si elegís el pago por domiciliación tarjeta, deberéis indicar los datos de la tarjeta a la que hay que cargar el importe durante el proceso de matrícula. Recordad que las tarjetas aceptadas son VISA , VISA Electron y Mastercard (no se puede hacer el pago con American Express ni Diners Club).

El cargo correspondiente a la matrícula del curso se hará al mes siguiente. Si se elige pagar los estudios con tarjeta, tened en cuenta que se le aplicarán las condiciones económicas que se hayan pactado con tu entidad bancaria. Es importante que el límite de la tarjeta sea superior al importe de la matrícula para evitar que los recibos se devuelvan.

En caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA se puede realizar el pago mediante domiciliación bancaria. Para elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente a la matrícula del curso se efectuará al mes siguiente.

Si elegís el pago por transferencia bancaria, el comprobante se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago. El plazo para realizar el pago es de diez días desde la fecha de formalización y siempre antes del comienzo de la docencia.

Podréis realizar la transferencia con los datos que aparecen en la hoja 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

## Formas de pago para empresas

Las empresas pueden realizar el pago únicamente mediante transferencia bancaria. No podrán realizar el pago de forma fraccionada.

Durante el proceso de la matrícula se podrá elegir la forma de pago para empresa en el desplegable correspondiente.

El comprobante de la transferencia se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago.

Si elegís el pago por transferencia fraccionada, debéis hacer un ingreso con los datos siguientes:

Banco Santander Central Hispano  
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain  
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374  
Swift Code: BSCH ES MM  
IBAN: ES 15-0049-1806-9121-1186-9374

Importante: si la empresa paga un tanto por ciento y el estudiante el otro tanto por ciento, la parte de la empresa se deberá pagar por transferencia bancaria y la parte del estudiante con la forma de pago disponible que prefiera (transferencia, domiciliación o tarjeta de crédito).

## Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a uno de ellos, será necesario que en el momento de hacer la matrícula lo escojas en el desplegable del apartado Descuentos. En caso de poder acogerte a más de uno, deberás elegir el más beneficioso.

## Descuentos para colectivos

En caso de que se te aplique uno de estos descuentos en el momento de hacer la matrícula, deberás acreditar la condición de beneficiario presentando la documentación correspondiente en el plazo de 10 días naturales.

### Familia numerosa

Los estudiantes beneficiarios del título de familia numerosa reconocido por el Estado español, o por el organismo competente en el resto de países, tienen derecho a los siguientes descuentos, en función de la categoría:

Familias numerosas de categoría especial: descuento del 15 %.  
Familias numerosas de categoría general: descuento del 7,5 %.

### Personas con discapacidad

Los estudiantes con un grado de discapacidad igual o superior al 33 % reconocido por el Estado español, o el grado equivalente por cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

### Víctimas de actos terroristas

Los estudiantes (o sus hijos o cónyuges) que hayan sido reconocidos como víctimas de actos terroristas por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

### Víctimas de violencia machista en el ámbito de la pareja

Los estudiantes (y sus hijos o hijas dependientes) que hayan sido reconocidos como víctimas de violencia de género por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

## Descuentos para Comunidad UOC

### Comunidad UOC: 7% de descuento

Puedes obtener este descuento si has hecho en la UOC asignaturas libres, cursos de idiomas, seminarios, cursos de formación a medida (UOC Corporate) o una especialización. Si estás estudiando un grado o máster universitario pero aún no te has titulado, también se te aplicará el descuento de comunidad.

### UOC Alumni: 10% de descuento

Puedes obtener este descuento si has obtenido un título oficial (de grado, licenciatura, diplomatura, ingeniería o máster universitario) o un máster o postgrado propio en la UOC.

### Descuentos para empresas

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula.

[Consulta las condiciones de los descuentos para empresas](#)

### Programa UOC de acompañamiento al deportista de competición

Los estudiantes considerados deportistas de competición tienen derecho a un descuento sobre el importe de la matrícula.

[Consulta la información del programa](#)

Si puedes aplicarte uno de estos descuentos y, además, te matriculas durante el periodo de matriculación anticipada, en primer lugar se aplicará el descuento de matriculación anticipada y sobre el importe resultante se aplicará el otro descuento.

### Seguro gratuito de matrícula

La UOC ofrece, por defecto, un **seguro de matrícula gratuito** al estudiantado que curse unos estudios de duración mínima de un semestre y que residan en el Estado español (es decir, a quienes en el DNI o NIE tenga una dirección española). De este modo, si después de matricularos os encontráis en una situación prevista por el seguro, la Universidad os ayudará a continuar con vuestros estudios.

El seguro cubre al estudiantado de grados, másteres universitarios, especializaciones, posgrados y másters propios, Asignaturas para cursar libremente y del Centro de Idiomas Modernos, diplomaturas, ingenierías y licenciaturas.

[Consulta el seguro gratuito de paro o enfermedad para continuar estudiando](#)

# UOC

---

Consulta la oferta formativa de la UOC [uoc.edu/es/estudios](https://uoc.edu/es/estudios)

---

 Universitat Oberta  
de Catalunya