

Asignatura de Alimentación y actividad física en las diferentes etapas de la vida

Asignatura Online de Alimentación y actividad física en las diferentes etapas de la vida

Inicio **100%**
Online

Idiomas:

Precio:



Metodología 100% online



1.ª universidad online del mundo



Acompañamiento personalizado

Presentación

La alimentación es un factor dinámico que debe ajustarse a cada momento vital para garantizar el éxito deportivo y el bienestar. En esta asignatura, aprenderás a liderar planificaciones nutricionales de alto impacto, desde la infancia hasta la tercera edad, y a tratar etapas cruciales como el embarazo o la menopausia con una base científica sólida. Sé capaz de transformar la salud individual y colectiva a través de estrategias de educación e intervención personalizadas.

Este curso otorga una microcredencial.

Este curso se orienta a desarrollar competencias profesionales específicas.

¿Por qué estudiar Alimentación y actividad física en las diferentes etapas de la vida en la UOC?

Si estudias este programa, podrás:

- Diseñar planificaciones alimentarias personalizadas adaptadas a las necesidades del deportista en todas las etapas del ciclo vital.
- Preservar las necesidades específicas de las mujeres durante el embarazo, la lactancia y la menopausia, con el fin de potenciar el bienestar y el rendimiento.
- Evaluar e implementar programas de promoción de la salud de vanguardia dentro del contexto de la medicina del estilo de vida o *lifestyle medicine*.
- Dar recomendaciones precisas para deportes de resistencia, fuerza y equipo basadas en la evidencia científica más actual.
- Comunicar conceptos complejos de nutrición con un lenguaje adaptado y eficaz para diferentes poblaciones diana.

Este curso se orienta a desarrollar competencias profesionales específicas.

La UOC, la mejor universidad online

Somos la universidad online del Estado mejor posicionada en los principales rankings de calidad universitaria.

Pioneros en e-learning y ahora también en el uso de la IA en las aulas, apostando por el rigor académico y su uso responsable, crítico y ético.



Contenidos

Continguts

Este curso consta de 4 créditos ECTS, prevé una dedicación del estudiante de 100 horas (25 horas por crédito) y tiene una duración de 4 meses.

Contenidos

- Cambios fisiológicos y metabólicos vinculados a la práctica deportiva a lo largo del ciclo vital.
- Necesidades nutricionales del deportista o la persona activa en diferentes etapas de la vida.
- Consejos alimentarios en función de la tipología de deporte (resistencia, fuerza y equipo) específicos para las diferentes etapas vitales.
- Pautas nutricionales para antes, durante y después de la actividad física, y en función de la edad y el 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: recomendaciones y diseño dentro del contexto de la medicina del estilo de vida (*lifestyle medicine*).

Resultados de aprendizaje

En este curso adquirirás los siguientes conocimientos, habilidades y competencias:

Conocimientos

- Conocimiento de las necesidades energéticas y nutricionales en diferentes etapas de la vida (infancia, embarazo, vejez, etc.) y para diferentes tipos de deporte (resistencia, fuerza y equipo), incluyendo pautas de hidratación (antes, durante y después del ejercicio).
- Comprensión de los cambios fisiológicos y metabólicos asociados al proceso vital y el impacto de la actividad física en la salud y la prevención de patologías prevalentes.

Habilidades

- Determinar alimentos y diseñar recomendaciones o menús adaptados a las necesidades específicas de diferentes perfiles poblacionales y deportivos.
- Buscar, analizar y sintetizar información científica para facilitar la toma de decisiones, y evaluar el impacto de las intervenciones nutricionales mediante indicadores objetivos.
- Transmitir información científica y conceptos de nutrición deportiva de forma efectiva, a través de un lenguaje claro y adaptado a la población diana o el contexto específico.

Objetivos y competencias

Objetivos

Este curso está orientado a la adquisición de competencias profesionales de carácter práctico y se ha diseñado con el objetivo de dar respuesta a las necesidades actuales de la sociedad y el mercado de trabajo.

El principal objetivo de esta asignatura es formar al estudiantado para que pueda hacer planificaciones alimentarias adaptadas a las necesidades de los deportistas, a diferentes situaciones fisiológicas y etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad), y a las etapas específicas de la mujer (embarazo, lactancia y menopausia), tanto en intervenciones individuales como colectivas.

Competencias

Este curso forma parte del catálogo de microcredenciales de la UOC y certifica el desarrollo de los siguientes conocimientos y competencias profesionales:

- Fisiología del ejercicio.
- Evaluación del estado de salud nutricional de los pacientes.
- Nutrición para deportistas.
- Aplicación de la toma de decisiones científica a la asistencia sanitaria.
- Comunicación de hallazgos científicos.
- Reglamento General de Protección de Datos (RGPD).
- Garantía de un nivel de calidad profesional en las intervenciones dietéticas.
- Educación en la prevención de enfermedades.

Recursos de aprendizaje

La UOC ofrece un **modelo flexible** que permite al estudiantado **aprender en cualquier lugar y en cualquier momento**. El estudiante puede adaptar el proceso de aprendizaje en función de su estilo de vida, y consultar y utilizar los recursos de aprendizaje en diferentes formatos y desde múltiples dispositivos.

En las aulas se trabaja en una modalidad de acción formativa compacta construida a partir de una situación definida alrededor de un **reto**, basada en competencias y cuyo núcleo es una actividad.

Esta modalidad permite un aprendizaje:

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

Se proporciona 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 recursos que la UOC tiene en la Biblioteca o recursos de la red. Cada recurso se acompaña de información que ayuda al estudiantado a planificar y organizar su 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 distintos estilos de aprendizaje 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.

[+ ¿Quieres consultar más información sobre los recursos de la UOC?](#)

Profesorado

Dirección de los Estudios

Salvador Macip Maresma

Doctor en Medicina y Cirugía de la Universidad de Barcelona. Profesor de Medicina Molecular en el Departamento de Biología Molecular y Celular de la Universidad de Leicester, donde dirige el Mechanisms of Cancer and Ageing Laboratory.

Profesor de pregrado y posgrado desde 2008. Ha publicado más de cincuenta artículos en revistas biomédicas indexadas en PubMed. Ha publicado libros de divulgación científica y colabora regularmente con varios medios de comunicación.

Dirección del programa

Diana Alicia Diaz Rizzolo

Doctora en Biomedicina, master en Medicina Traslacional y diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Investigadora postdoctoral en el Grupo de Investigación Transversal en Atención Primaria (Hospital Clínic - IDIBAPS). Miembro del Área de Nutrición de la "Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición". Coordinadora del grupo de trabajo de Estilo de vida de la "Sociedad Española de Diabetes".

Profesorado

Alice Mary Chaplin Scott

Requisitos de acceso

Requisitos 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.

Requisitos técnicos

Para el seguimiento de esta asignatura es necesario disponer de un ordenador de sobremesa o portátil con conexión a Internet (por banda ancha, ADSL o cable) y monitor con una resolución mínima de 1.024 x 768 píxeles. Para consultar algunos materiales también puede ser necesario un lector de DVD.

Es recomendable que la CPU (sea de un ordenador de sobremesa o de un portátil) tenga al menos 2 GB de memoria RAM y 2 GHz de velocidad de procesador.

Es necesario un sistema operativo Windows XP (o superior), Mac OS o Linux*. También se necesita tener instalado uno de los siguientes navegadores: Internet Explorer 9.0 (o superior), [Mozilla Firefox](#) o [Chrome](#).

* Debido a la gran variedad de distribuciones existentes, no especificamos todas las versiones posibles.

Titulación

Los estudiantes que superen este curso obtendrán una microcredencial, una certificación firmada electrónicamente que acredita la consecución de las competencias vinculadas a la formación llevada a cabo.

¿Qué características tiene una microcredencial?

- Es una certificación en formato digital y portable que te permitirá compartirla fácilmente con empleadores, si estás buscando trabajo, o con centros de formación, si quieres pedir el reconocimiento de este curso para seguir formándote.
- Contiene información detallada y de valor sobre la formación obtenida, con el objetivo de facilitar su validación y reconocimiento por parte de terceros.
- Puedes enlazarla fácilmente desde tu currículum y compartirla en las redes sociales, como LinkedIn.

Además, esta microcredencial te permite obtener 4 créditos en caso de que quieras continuar tu formación en el programa de diploma de experto de Nutrición, Deporte y Salud, o en el máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte, siempre que cumplas los requisitos de acceso a estas titulaciones.

Para más información sobre las microcredenciales, puedes consultar nuestra página [¿Qué son las microcredenciales?](#)

La UOC, la mejor universidad online

Matrícula y precio

Proceso de matrícula

1 Formularios de matrícula

Rellena el formulario de matrícula del curso concreto que te interesa, que encontrarás a la parte superior de la página.

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

2 Acceso al Campus

Si no recuerdas las claves de acceso al campus virtual, las puedes recuperar desde el [siguiente enlace](#).

¿Cuándo te puedes matricular?

En la UOC puedes matricularte en dos momentos diferentes del año. Escoge la opción que mejor se adapte a sus necesidades. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que te interesen cursar.



Matriculación a partir de **abril**

para comenzar el curso en **septiembre** u **octubre**



Matriculación a partir de **octubre**

para comenzar el curso en **febrero** o **marzo**

Concepto

Precio

Precio del curso

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



122.750 graduados y graduadas



89 % de estudiantes que estudian y trabajan



79 % volvería a escoger la UOC

Formas de pago

El pago de los cursos se efectúa con tarjeta.

1. TPVV: pago con una tarjeta de crédito o de débito de cualquier entidad financiera, mediante el TPVV (terminal de punto de venta virtual) de «la Caixa».

Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a alguno, en el momento de hacer la matrícula debes elegirlo en el desplegable del apartado *Descuentos*. En caso de que puedas acogerte a más de uno, tendrás que elegir el más beneficioso.

Descuentos para a colectivos

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%**.

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](#)

UOC

Consulta la oferta formativa de la UOC uoc.edu/es/estudios

 Universitat Oberta
de Catalunya