

Asignatura de Alimentos, cocina y deporte

Asignatura Online de Alimentos, cocina y deporte

Inicio **100%**
Online

Idiomas:

Precio:



Metodología 100% online



1.ª universidad online del mundo



Acompañamiento personalizado

Presentación

Con la asignatura Alimentos, cocina y deporte, descubrirás el potencial de los alimentos y conocerás propuestas culinarias que marcan la diferencia. Desde barras energéticas y batidos recuperadores hasta la aplicación de técnicas gastronómicas innovadoras, este curso te da las herramientas para liderar el sector de la nutrición deportiva con seguridad y creatividad.

Este curso otorga una microcredencial.

¿Por qué estudiar Alimentos, cocina y deporte en la UOC?

Estudiando este programa puedes:

- Conocer las técnicas culinarias más innovadoras para optimizar las propiedades nutricionales y organolépticas de los alimentos para deportistas.
- Experimentar, a partir de la teoría, tus propios productos caseros, como barras, batidos recuperadores y bebidas isotónicas de alta calidad.
- Preservar el etiquetado nutricional para comparar y valorar críticamente los productos comerciales frente a las opciones caseras.
- Diseñar programas de promoción de la salud y planificar menús adaptados a colectividades que desarrollan actividad deportiva.
- Garantizar la seguridad alimentaria dominando los parámetros de control y prevención de la contaminación en la cocina profesional.

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

Contenidos

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

- Higiene y seguridad alimentaria
- 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 (barritas, batidos recuperadores y bebidas isotónicas para deportistas)
- Restauración colectiva en el ámbito del deporte

Resultados de aprendizaje

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

Conocimientos

- Conocimiento de los grupos de alimentos y de sus nutrientes, y de cómo las técnicas culinarias alteran sus propiedades organolépticas y nutricionales.
- Fundamentos del desarrollo de productos para deportistas y su marco legal asociado.

Habilidades

- Pautar la distribución de comidas, formular propuestas gastronómicas saludables y planificar menús e hidratación para deportistas.
- Experimentar en la cocina para crear alternativas caseras (bebidas isotónicas, barritas, batidos) y compararlas con opciones comerciales.
- Diseñar procesos de control para garantizar la seguridad alimentaria de los productos desarrollados.

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 dar a conocer los alimentos y sus propiedades aplicadas al deporte, así como elaborar propuestas culinarias saludables utilizando técnicas básicas e innovadoras de la gastronomía adaptadas a las necesidades del deportista.

Competencias

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

- Nutrición.
- Colaborar en el desarrollo de nuevos productos alimentarios.
- Asesorar a deportistas sobre alimentación.
- Crear nuevos productos alimentarios.
- Controlar el cumplimiento de la normativa sobre seguridad alimentaria.
- Fomentar un estilo de vida saludable.
- Utilizar técnicas de comunicación.
- Análisis crítico de las fuentes.

Estas competencias clave en el mercado de trabajo se han definido a partir de la clasificación europea de competencias, cualificaciones y ocupaciones (ESCO), para facilitar la empleabilidad y la movilidad laboral, así como el reconocimiento entre centros educativos.

Recursos para el aprendizaje

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?](#)

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

Nadia San Onofre Bernat

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 que ha realizado.

¿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 por ejemplo 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 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