

**Master en Cineantropometría y Nutrición Deportiva + 16 Créditos ECTS**





Elige aprender en la escuela  
líder en formación online

# ÍNDICE

1 | Somos  
INESEM

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones por  
las que  
elegir  
Euroinnova

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS INESEM

---

**INESEM** es una **Business School online** especializada con un fuerte sentido transformacional. En un mundo cambiante donde la tecnología se desarrolla a un ritmo vertiginoso nosotros somos activos, evolucionamos y damos respuestas a estas situaciones.

Apostamos por **aplicar la innovación tecnológica a todos los niveles en los que se produce la transmisión de conocimiento**. Formamos a profesionales altamente capacitados para los trabajos más demandados en el mercado laboral; profesionales innovadores, emprendedores, analíticos, con habilidades directivas y con una capacidad de añadir valor, no solo a las empresas en las que estén trabajando, sino también a la sociedad. Y todo esto lo podemos realizar con una base sólida sostenida por nuestros objetivos y valores.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Más de un

**90%**

tasa de  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



Leaders driving change  
**Elige Inesem**



**QS, sello de excelencia académica**  
Inesem: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE INESEM

---

INESEM Business School ha obtenido reconocimiento tanto a nivel nacional como internacional debido a su firme compromiso con la innovación y el cambio.

Para evaluar su posición en estos rankings, se consideran diversos indicadores que incluyen la percepción online y offline, la excelencia de la institución, su compromiso social, su enfoque en la innovación educativa y el perfil de su personal académico.



Ver en la web

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---

### Relaciones institucionales



### Relaciones internacionales



### Accreditaciones y Certificaciones



[Ver en la web](#)

## BY EDUCA EDTECH

---

Inesem es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESEM

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Inesem.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Inesem cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Inesem cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001.



## 5. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprenta digital industrial**.

# FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos más...



Protección al Comprador

[Ver en la web](#)

## Master en Cineantropometría y Nutrición Deportiva + 16 Créditos ECTS



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS  
16 ECTS**

### Titulación

---

#### Titulación Múltiple:

- Título Propio Master en Cineantropometría y Nutrición Deportiva expedido por el Instituto Europeo de Estudios Empresariales (INESEM)

[Ver en la web](#)



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de 20XX.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación de: **NOTABLE**

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (dd) de (mes) de (año)

La dirección académica  
RAFAEL GARCÍA-PARRADO CORRALES

Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO



- Título Propio Universitario en Introducción a la Nutrición Humana y Dietética expedido por la Universidad Antonio de Nebrija con 8 créditos ECTS
- Título Propio Universitario en Alimentos: Aproximaciones a su Estudio, Valor Nutricional y Principios de los Alimentos expedido por la Universidad Antonio de Nebrija con 8 créditos ECTS



INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA: Este título es válido para el acceso a los cursos de Máster en Nutrición y Alimentación y Máster en Nutrición y Alimentación Deportiva.



**INESEM BUSINESS SCHOOL**  
como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
con número de documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**NOMBRE DEL CURSO**  
con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Inesem Business School.  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXXXXXX-XXXX-XXXXXX.  
Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.  
Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE ALUMNO/A  
Firma del Alumno

NOMBRE DE AREA/MANAGER  
La Dirección Académica



Con Solicitud Consultiva; Categoría Especial de Consejo Económico y Social de la UNESCO; Núm. Resolución: 4046

## Descripción

El principal objetivo del Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva es aportar al alumno una visión de la nutrición humana, reconociendo la variedad de alimentos y sus características básicas, con la finalidad de que pueda planificar una dieta equilibrada y adaptada a las diferentes actividades físicas y deportivas. Por otra parte el alto rendimiento deportivo, cada vez más exige profesionales que

[Ver en la web](#)



abarquen diversas áreas de conocimiento siendo el entrenamiento y la nutrición deportiva dos de las más importantes. El curso nos enseñara como aplicar la nutrición a la práctica deportiva adaptando la nutrición a las exigencias de la actividad física programada.

## Objetivos

---

- Aprender los principios de la dietética y nutrición.
- Conocer cómo aplicar los principios de la dietética y nutrición en el deporte.
- Optimizar la energía de la práctica deportiva a través de la alimentación.
- Elaborar menús adaptados a las necesidades especiales de deportistas.
- Planificar menús equilibrados y adaptados.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva está orientado y diseñado para Licenciados y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Técnicos Superiores, Técnicos Deportivos, Graduados y Diplomados en Nutrición y Dietética, Diplomados en Fisioterapia, así como todos aquellos que deseen especializarse en nutrición deportiva en su ejercicio profesional.

## A quién va dirigido

---

El Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva pretende dotar al alumno de una completa formación técnica y teórica basada en las principales ciencias relacionadas con la Nutrición y su influencia en la práctica deportiva. Abordando el estudio de la nutrición y la dietética, sentando las bases necesarias para poder diseñar intervenciones nutricionales en el marco del conocimiento de los alimentos y los procesos que conducen a su elaboración.

## Salidas laborales

---

El Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva está orientado a profesionales que quieran trabajar en las áreas de la nutrición deportiva en entidades y clubs deportivos, así como para deportistas amateurs e independientes. Complemento perfecto para personas con carreras universitarias relacionadas con las ciencias de la salud y el deporte.

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS BÁSICOS DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

1. Bromatología
2. La ingestión alimenticia
3. La importancia de la nutrición
4. Clasificación de los alimentos
5. Clasificación de los nutrientes
6. La ciencia de la dietética
7. ¿Qué es una dieta?
8. ¿Qué es una ración?
9. El concepto del dietista-nutricionista
10. ¿Qué es la salud?
11. ¿Qué es la enfermedad?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS: COMPONENTES ESENCIALES

1. Los alimentos y su clasificación
2. Los nutrientes y su clasificación
3. La pirámide nutricional y las necesidades nutricionales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO DIGESTIVO

1. Conceptos fundamentales en dietética y nutrición
2. Funcionamiento del aparato digestivo
3. El proceso de la digestión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES DE LOS ALIMENTOS: NUTRICIÓN Y ENERGÍA

1. La transformación celular energética
2. ¿Cuáles son las unidades de medida de la energía?
3. El adulto sano y sus necesidades energéticas
4. Los alimentos y su valor calórico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRIENTES ENERGÉTICOS I: HIDRATOS DE CARBONO

1. Los hidratos de carbono
2. Clasificación de los hidratos de carbono
3. ¿Qué funciones cumplen los hidratos de carbono?
4. Los hidratos de carbono; Metabolismo
5. La fibra dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRIENTES ENERGÉTICOS II: LÍPIDOS

1. Los lípidos: Conceptos y generalidades

2. Las funciones de los lípidos
3. Los lípidos y su distribución
4. Clasificación lipídica
5. El metabolismo de los lípidos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRIENTES ENERGÉTICOS III: PROTEÍNAS

1. Las proteínas; definición y generalidades
2. ¿Qué son los aminoácidos?
3. Estructura, clasificación y función de las proteínas
4. Las proteínas y su metabolismo
5. Las proteínas y sus necesidades
6. La importancia del valor proteico en los alimentos
7. Patologías relacionadas con las proteínas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I: VITAMINAS

1. Las vitaminas
2. Las vitaminas y sus funciones
3. Clasificación vitamínica
4. Los complejos vitamínicos y las necesidades reales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II: MINERALES

1. Los minerales
2. Clasificación de los minerales
3. Características propias de los minerales
4. Los minerales y sus funciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS III: EL AGUA Y SU IMPORTANCIA NUTRICIONAL

1. El agua
2. Distribución del agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones acerca de su consumo
4. Alteraciones relacionadas con el consumo de agua
5. El agua en los alimentos

#### MÓDULO 2. GRUPOS DE ALIMENTOS: APROXIMACIONES A SU ESTUDIO, VALOR NUTRICIONAL Y PRINCIPIOS DE HIGIENE ALIMENTARIA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

1. El valor nutricional de los alimentos
2. Los alimentos y su clasificación
3. El origen de los alimentos: animales

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

1. El origen de los alimentos: vegetales
2. La familia de las gramíneas y sus derivados
3. Verduras y Hortalizas: Clasificación y composición
4. El consumo de setas y algas
5. Legumbres: estructura y valor nutritivo
6. Las frutas y frutos secos; clasificación
7. Las grasas vegetales: el aceite de oliva
8. Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
9. Café, té y cacao: alimentos estimulantes
10. Los condimentos, las especias y su clasificación

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIGIENE ALIMENTARIA: FUNDAMENTOS DE LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1. La cadena alimentaria
2. Condiciones y objetivos a cumplir en la cadena alimentaria
3. Calidad higiénica, nutritiva, sensorial y tecnológica

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS CULINARIAS Y SU EFECTO EN EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

1. Lavado, pelado y troceado de alimentos
2. El proceso de la cocción en alimentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN EN LOS ALIMENTOS

1. El proceso de la conservación
2. Métodos de conservación según su naturaleza
3. Métodos físicos de conservación
4. Métodos químicos de conservación
5. Pulsos eléctricos de alta intensidad de campo, altas presiones hidrostáticas y envasado activo
6. Decálogo del consumidor
7. Recomendaciones para un consumo responsable
8. El origen de los hábitos alimenticios

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE DIETAS: INGESTAS RECOMENDADAS Y TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Herramientas de estimación nutricional en la población
2. Requerimientos nutricionales
3. Legislación en el etiquetado de los alimentos

## MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO

1. Transformaciones energéticas
2. Unidades de medida energéticas
3. Necesidades energéticas de un adulto
4. Calorías en los alimentos

5. Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

1. El uso de la energía muscular
2. Los hidratos de carbono
3. Las grasas en el ejercicio físico
4. Las proteínas en el ejercicio físico
5. Las vitaminas
6. Los minerales
7. El agua en la práctica física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Equilibrio hídrico
2. Ingesta y eliminación de agua
3. Las funciones del agua durante la práctica deportiva
4. La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
5. Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
7. La hipertemia y la deshidratación. Efectos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

1. Comienzos de las técnicas ergogénicas
2. Los lípidos e hidratos de carbono con elementos de ayuda ergogénica
3. Las proteínas, aminoácidos
4. Las vitaminas y los minerales como suplemento
5. El bicarbonato, el citrato y el fosfato
6. Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica
7. El dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. La educación alimentaria
2. Índices de gasto calórico
3. Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
4. Las grasas
5. Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
6. El entrenamiento de la hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS

1. Dietas
2. Necesidades de nutrientes
3. Dietas para deportistas
4. Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia
5. Tipos de dietas
6. Tendencias nutricionales de los deportistas

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

1. La práctica de la actividad física en la niñez
2. La práctica de la actividad física en la adolescencia
3. La práctica de la actividad física en la edad adulta
4. La práctica de la actividad física en la tercera edad

## MÓDULO 4. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Clasificación del Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Energía para la contracción muscular
2. Hidratos de carbono y ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y deportistas
6. Minerales y deportistas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Balance hídrico. Ingesta y eliminación de agua
2. La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física
3. Requerimientos adicionales de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos durante la práctica deportiva
4. Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas
5. La deshidratación como detonante de la hipertermia

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Introducción a las ayudas ergogénicas y el dopaje
2. Ayudas ergogénicas alimentarias
3. Ayudas ergogénicas farmacológicas
4. Ayudas ergogénicas fisiológicas

5. Ayudas ergogénicas hormonales
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORACIÓN NUTRICIONAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Importancia de la valoración del estado nutricional del deportista
2. Entrevista con el deportista
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Valoración de la composición corporal del deportista
6. Evaluación bioquímica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS DIETÉTICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Introducción
2. Ingesta y gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pirámide nutricional del deportista

#### MÓDULO 5. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física
2. Actividad física en la niñez
3. Actividad física en la adolescencia
4. Actividad física en la tercera edad
5. Actividad física y nutrición durante el embarazo

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FUERZA Y RESISTENCIA

1. Introducción a la resistencia y la fuerza
2. La práctica de Fitness y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Atletismo - pruebas de semifondo y sus recomendaciones
4. La práctica del Atletismo - pruebas de fondo y sus recomendaciones
5. La práctica del Boxeo y sus recomendaciones nutricionales
6. La sobrecarga de carbohidratos en los deportes de fuerza y resistencia

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD

1. Introducción a la velocidad y la flexibilidad
2. La práctica de las Artes Marciales y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Baloncesto y sus recomendaciones nutricionales
4. La práctica de la Gimnasia y sus recomendaciones nutricionales
5. La práctica de la Natación - pruebas cortas y sus recomendaciones nutricionales

6. La práctica del Atletismo - pruebas de velocidad y sus recomendaciones nutricionales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

1. Concepto de lesión deportiva
2. Lesiones deportivas y nutrición

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN SITUACIONES DEPORTIVAS ESPECIALES

1. Situaciones especiales en la práctica deportiva
2. La práctica del Sumo y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Culturismo y sus recomendaciones nutricionales
4. La práctica del Automovilismo y sus recomendaciones nutricionales
5. La práctica del Alpinismo y sus recomendaciones nutricionales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS DE ÉLITE

1. Pasado y presente en el deporte de élite
2. La dieta para el deportista de élite
3. Los aminoácidos en la dieta del atleta

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA INFLUENCIA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Aspectos psicológicos: deporte y nutrición

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. COACHING DEPORTIVO Y NUTRICIONAL

1. Concepto de Coaching
2. El origen del coaching deportivo
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

#### MÓDULO 6. EL ENTRENAMIENTO FÍSICO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

1. Introducción al entrenamiento físico
2. Cuestionario Par Q
3. Adaptaciones del organismo: teorías explicativas
4. Las cargas en el entrenamiento físico
5. Medición y evaluación de la condición física
6. El desentrenamiento
7. La higiene en el entrenamiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

1. El proceso de entrenamiento
2. Estructuración de tiempos y períodos
3. La sesión de entrenamiento
4. Calentamiento

5. Parte principal
6. Enfriamiento o vuelta a la calma

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Introducción
2. Desarrollo de la resistencia
3. Desarrollo de la fuerza
4. Desarrollo de la velocidad
5. Desarrollo de la flexibilidad
6. Otras cualidades físicas I: Coordinación
7. Otras cualidades físicas II: Equilibrio

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS LESIONES DEPORTIVAS

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Mitos y factores de prevención
3. Lesiones deportivas frecuentes
4. Tratamiento de las lesiones
5. Medidas básicas de actuación ante lesiones
6. Factores precipitantes de la lesión
7. Técnicas preventivas y reparadoras

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias
3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
6. Quemaduras
7. Electrocutión
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicación
10. Insolación
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

### MÓDULO 7. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

1. El origen de los alimentos: vegetales
2. La familia de las gramíneas y sus derivados
3. Verduras y Hortalizas: clasificación y composición
4. El consumo de setas y algas
5. Legumbres: estructura y valor nutritivo
6. Las frutas y frutos secos; clasificación
7. Las grasas vegetales: el aceite de oliva

8. Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
9. Café, té y cacao: alimentos estimulantes
10. Los condimentos, las especias y su clasificación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIETA EQUILIBRADA

1. Principios básicos
2. Dieta mediterránea: paradigma de la dieta equilibrada
3. Macronutrientes y su distribución energética
4. Metodología de trabajo en la elaboración de dietas
5. Errores y creencias más comunes relacionados con la alimentación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS

11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
6. Alimentación básica adaptada
7. Menopausia

#### MÓDULO 8. EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y COACHING NUTRICIONAL

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PROCESO DE INSTAURACIÓN DE HáBITOS SALUDABLES

1. Origen e importancia de los hábitos alimenticios
2. Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios
3. Reforzar hábitos adecuados y eliminar hábitos inadecuados
4. Introducción al Coaching nutricional

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS Y ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN

1. Definición y Formulación de objetivos en Coaching nutricional
2. El proceso de Coaching
3. Elaboración del plan de acción

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN, RESPONSABILIDAD Y ADHERENCIA

1. Introducción: motivos claves para el éxito
2. Establecimiento de metas
3. Motivación
4. Responsabilidad y compromiso
5. Adherencia

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES LIMITANTES: RESISTENCIA AL CAMBIO, MIEDOS, CREENCIAS ERRÓNEAS Y OTROS OBSTÁCULOS

1. Creencias y creencias limitadoras
2. La resistencia al cambio
3. Evitar la resistencia
4. Etapas y procesos del cambio conductual

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROYECTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD ALIMENTARIA

1. Los proyectos de educación sanitaria
2. Recogida de datos
3. Métodos de ejecución de los proyectos para la salud alimentaria
4. La Evaluación y su importancia

## MÓDULO 9. PROYECTO FIN DE MASTER

[Ver en la web](#)

## Solicita información sin compromiso

**¡Matricularme ya!**

### Telefonos de contacto

 +34 958 050 205

### **!Encuétranos aquí!**

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 [formacion@inesem.es](mailto:formacion@inesem.es)

 [www.inesem.es](http://www.inesem.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 09:00 a 20:00h

Ver en la web

