



Título Propio de la
**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

Máster Propio en Alimentación, Ejercicio y Deporte para la Salud (Food & Fit) 4ª Edición



MAEDS

Máster propio en alimentación, ejercicio y deporte para la salud **[FOOD & FIT]**

TÍTULO CON DOCENCIA TELEMÁTICA



Organizan:



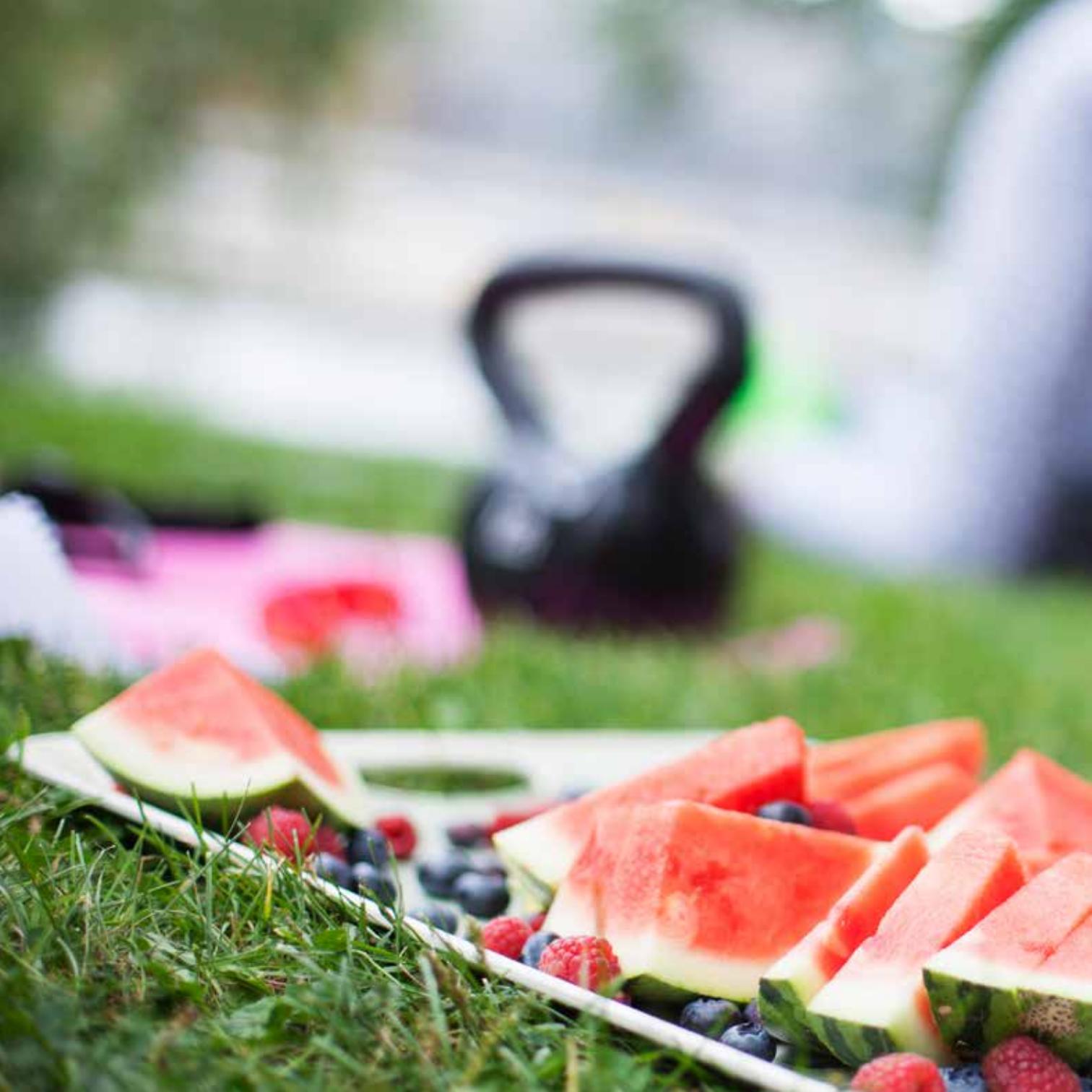
**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

Propone:

Centro de Investigación
Biomédica

Entidades recepción alumnos en prácticas:





Objetivos

El propósito de este Máster Propio es formar profesionales dentro del campo de las ciencias de la salud capaces de desarrollar y gestionar la nutrición deportiva saludable en deportistas amateur y profesionales.

En nuestra sociedad existe una inquietud creciente por profundizar en todos los aspectos relacionados con la nutrición y la salud. El deporte no ha sido ajeno a esta preocupación y desde hace tiempo sabemos que la alimentación del deportista es parte esencial de su rendimiento y de sus éxitos. A este respecto consideramos que el denominado "Entrenamiento Biológico" del que forman parte la nutrición, hidratación, hábitos de vida, etc. es, en este momento, algo imprescindible en la vida de cualquier deportista y por supuesto de cualquier persona que realiza ejercicio físico. Por otra parte estamos asistiendo a una tremenda confusión en los conceptos básicos de la nutrición deportiva ya que se considera en muchos ambientes que esta se sustenta únicamente en productos farmacológicos y que de su consumo depende exclusivamente el desarrollo de la actividad física y el deporte. Esto no es así, la nutrición deportiva es "alimentación deportiva" y sus bases están en la utilización bajo criterios científicos de los diferentes alimentos y su diseño estratégico de aplicación.

- Comprender los beneficios para la salud, que provoca una correcta alimentación junto con la práctica del ejercicio físico en aspectos preventivos y terapéuticos incluyendo las patologías crónicas más prevalentes.
- Conocer los especiales requerimientos y peculiaridades del metabolismo de los nutrientes durante la práctica de ejercicio físico y las particularidades fisiológicas y metabólicas del cuerpo humano durante la práctica del mismo en las distintas etapas de la vida.
- Saber los principales trastornos de la conducta alimentaria relacionados con el ámbito deportivo y la relación del binomio alimentación-ejercicio físico con los procesos de inflamación, estrés oxidativo y su impacto sobre el peso y la grasa corporal.
- Conocer las pautas nutricionales saludables específicas pre, intra- y post entrenamiento y/o competición y desarrollar estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado, junto con conocer las distintas categorías, tipos y efectos de ayudas ergogénicas.
- Conocer la importancia de la valoración nutricional para la salud y el deporte y los protocolos de evaluación del estado nutricional y la funcionalidad en el ejercicio y el rendimiento deportivo.
- Saber cuál es la metodología más apropiada para la valoración de los diferentes componentes del gasto energético total, en reposo y en actividad física.

Y yo, ¿puedo realizar este posgrado?

Destinatarios

- Titulados Universitarios en: Medicina, Farmacia, Nutrición Humana y Dietética, Biología, Bioquímica, Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Química, Veterinaria, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Enfermería y Fisioterapia.
- Titulados Magister en Ciencias de la Nutrición (Países de Latinoamérica).
- Otros titulados afines al área de Ciencias Biomédicas y de la Salud.
- Profesionales que tengan al menos 5 años de experiencia profesional en el área, previo visto bueno de la Escuela Internacional de Posgrado. Estos alumnos recibirán un título de aprovechamiento, pero no obtendrán el título de Máster Propio

Salidas profesionales

- El Máster Propio formaría a profesionales capaces de desarrollar y gestionar programas de nutrición para la práctica saludable de actividad física y deporte en individuos de diferentes edades, niveles y especialidades de rendimiento o grupos poblacionales especiales.
- El Máster Propio en Alimentación, Ejercicio y Deporte para la Salud aportará ciencia y conocimiento a los egresados para la consecución de una mejora cualitativa generalizada en su ejercicio profesional.



PROGRAMA

1. ASPECTOS FISIOLÓGICOS Y METABÓLICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- 1.1. Bioenergética y valoración metabólica del deportista
- 1.2. Adaptaciones al ejercicio físico en etapas de la vida y en modalidades deportivas. Peculiaridades en la mujer

2. FISIOPATOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y LA ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD

- 2.1. Actividad física, deporte y alimentación en patologías crónicas
- 2.2. Situaciones especiales en la nutrición deportiva: anemia del deportista, síndrome de sobrentrenamiento y trastornos de la conducta alimentaria

3. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN DEL DEPORTISTA DE BASE Y PROFESIONAL

- 3.1. Estrategias nutricionales y alimentarias en la práctica de la actividad física y el deporte
- 3.2. Uso de herramientas informáticas para el diseño y elaboración de dietas. Estrategias en la elaboración culinaria
- 3.3. Alimentos funcionales y nutracéuticos en la actividad física y el deporte
- 3.4. Ayudas ergogénicas nutricionales: Suplementos nutricionales y productos comerciales para el deportista. Bases de datos, paneles de expertos

4. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y DE SALUD DEL DEPORTISTA

- 4.1. Valoración del estado nutricional del deportista
- 4.2. Valoración funcional para la salud y para el rendimiento deportivo
- 4.3. Fármacos y biorregulación en el deporte
- 4.4. Estrategias de prevención de la muerte súbita en el deporte
- 4.5. Dopaje y aspectos legales en el ámbito de la alimentación y la actividad física para la salud

5. AVANCES EN ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- 5.1. Nutrigenética y nutrigenómica para la salud y para el rendimiento deportivo
- 5.2. Implicación de la alimentación y la actividad física en el proceso de envejecimiento

6. PRÁCTICAS

7. TRABAJO FIN DE MÁSTER



Docentes procedentes de la Universidad

Alfonso Varela López. Universidad de Granada
Carmen Enrique Mirón. Universidad de Granada
Concepción Aguilera García. Universidad de Granada
Cristina Sánchez González. Universidad de Granada
Daniel Camiletti Moirón. Universidad de Cádiz
Débora Godoy Izquierdo. Universidad de Granada
Eduardo de Teresa Galván. Universidad de Málaga
Eduardo Guerra Hernández. Universidad de Granada
Emilio Martínez de Victoria Muñoz. Universidad de Granada
Emilio Villa González. Universidad de Granada
Enrique Roche Collado. Universidad Miguel Hernández de Elche
Francisco Amaro Gahete. Universidad de Granada
Javier Díaz Castro. Universidad de Granada
Jonatan Ruíz Ruíz. Universidad de Granada
Jose Antonio Lorente Acosta. Universidad de Granada
José Luis Quiles Morales. Universidad de Granada
José Naranjo Orellana. Universidad Pablo Olavide de Sevilla
Juan José Ramos Rodríguez. Universidad de Granada
Juan Llopis González. Universidad de Granada
Luis Moran Fagúndez. Universidad Pablo Olavide
Magdalena López Frías. Universidad de Granada
María Inmaculada López Aliaga. Universidad de Granada
María José Muñoz Alférez. Universidad de Granada
María López-Jurado Romero de la Cruz. Universidad de Granada
María Teresa Nestares Pleguezuelo. Universidad de Granada
Miguel Mariscal Arcas. Universidad de Granada
Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara. Universidad de Granada
Rafael Urrialde de Andrés. Universidad Complutense de Madrid
Raquel Blasco Redondo. Universidad de Valladolid
Reyes Artacho Martín Lagos. Universidad de Granada
Virginia Aparicio García-Molina. Universidad de Granada

Docentes procedentes de instituciones y empresas

Carlos García Torres. La Habitación Saludable
Carlos de Teresa Galván. Director Médico del Centro Andaluz de Medicina del Deporte en Granada. Jefe de la Unidad de Medicina Funcional del Hospital Quirónsalud Málaga
Fernando Guñerrez Ortega. Centro de Medicina del Deporte de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte
Javier de Teresa Alguacil. Hospital Universitario Virgen de las Nieves
Manuel Alejandro Ruíz López. O2 centro Wellness

¿Por qué realizar este posgrado?



Especialización

Te preparamos para trabajar

La orientación profesionalizante del posgrado te permitirá especializarte con el mejor equipo docente



Becas

Estamos a tu lado

Se destinarán a becas un máximo del 15 % del presupuesto, que se distribuirá conforme a los criterios establecidos según la normativa de becas de la Universidad de Granada



Universidad de Granada

Un Título de Prestigio

La superación del posgrado permitirá la obtención de un título propio de la Universidad de Granada de carácter público



Docencia Telemática

Impartición garantizada

El alumno podrá asistir a clase en el Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada o desde su lugar de residencia, manera síncrona (en tiempo real) a través de plataforma electrónica (internet)



Programas de Prácticas

Experiencia profesional

Los programas de prácticas de los posgrados que los prevean te brindarán la oportunidad de tener tu primera experiencia profesional en las mejores empresas y organizaciones





Información de interés

Dirección académica:

María Teresa Nestares Pleguezuelo. Universidad de Granada

Coordinación académica:

Carlos de Teresa Galván. Director Médico del Centro Andaluz de Medicina del Deporte en Granada.

Jefe de la Unidad de Medicina Funcional del Hospital Quirónsalud Málaga

Carmen Enrique Mirón. Universidad de Granada

Duración: 1500 horas. 60 créditos ECTS

Plazas: 40

Fechas de realización:

Del 19 de octubre de 2020 a 14 de mayo 2021

Horario: de lunes a viernes de 16:00 a 20:00 horas.

Módulo clases teóricas: del 19 de octubre de 2020 al 29 enero de 2021.

Módulo prácticas y TFM: del 1 de febrero a 14 mayo de 2021.

Fechas de inscripción:

Del 7 de julio a 9 de octubre de 2020

Lugar de realización: Se impartirá desde el Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada y el alumno podrá asistir a clase allí o desde su lugar de residencia, manera síncrona (en tiempo real))a través de plataforma electrónica (internet).

Título con docencia telemática: La impartición del Máster está garantizada, sea cual sea la situación provocada por la COVID, ya que la docencia se impartirá desde el Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada y el alumno podrá asistir a clase allí o desde su lugar de residencia, manera síncrona (en tiempo real)a través de plataforma electrónica (internet).

Precio: 2.260,96 €*

*Aquellos estudiantes que deseen obtener el título del presente posgrado deberán abonar las tasas correspondientes a los derechos de expedición del mismo, que serán fijadas para cada curso académico por el Consejo Social

Beca: Se destinarán a becas un máximo del 15% del presupuesto y se distribuirán conforme a los criterios establecidos según la normativa de becas de la Universidad de Granada.

Plazo de solicitud de beca: 21 días naturales desde el comienzo del posgrado

La Escuela Internacional de Posgrado se reservará el derecho de no celebrar el presente posgrado si no se alcanzara el número mínimo de alumnos necesarios para su adecuado desarrollo. Asimismo, se podrán modificar las fechas y el horario de celebración, parte del profesorado o el lugar de impartición en el caso de que acaecieran circunstancias no previstas y que imposibilitaran el cumplimiento de las condiciones de celebración.

**Información, matriculación
y solicitud de beca en:**

epalau@ugr.es

648 16 72 05

<https://tinyurl.com/masterfoodandfit>



escuelaposgrado.ugr.es