

10ª EDICIÓN

CURSO ACADÉMICO 2022/2023

Nutrición en la actividad física y el deporte

MÁSTER PRESENCIAL

Introducción

**Tipo de Máster:**

Titulo propio
Universidad de Barcelona

Idioma:

Español

Modalidad:

Presencial, compatible con la actividad profesional

Ubicacion:

Campus de la salud de Bellvitge y
Campus de la Alimentacion de Torribera.
(algunas actividades se celebrarán
en entidades coordinadoras)

Inicio:

20 de Octubre de 2022

Final:

30 de Junio de 2023

Practicas:

Se realizaran en diferentes entidades
y clubes deportivos con convenio
con la Universitat de Barcelona.

Dirección:

Dra. Ester Fusté Domínguez

Coordinación:

Dr. Joan Ramón Barbany Cairó
Dra. M^a Antonia Lizarraga
D. Jaume Giménez Sánchez

Hoy en día existe entre la población un gran interés por la actividad física y la práctica deportiva. Esto se ha convertido en un verdadero fenómeno a nivel sociológico. Muestra de ello son las múltiples pruebas que se organizan a nivel nacional e internacional, y el gran número de participantes en las mismas. Esta realidad social ha generado una demanda que necesita de profesionales cualificados para asesorar debidamente a este colectivo. Por otro lado, los deportistas profesionales, cada vez más, conocen y reconocen de la importancia de su alimentación para mantener un buen estado de salud y al mismo tiempo optimizar su rendimiento deportivo, convirtiéndose la nutrición en un verdadero “entrenamiento invisible”.

Teniendo en cuenta este contexto, una de las salidas profesionales emergentes para el profesional de la salud, es la del mundo del deporte. Para desarrollar correctamente sus funciones, los profesionales y expertos que realizan asesoramiento en nutrición deportiva, requieren de unas competencias tanto técnicas como transversales, que el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en su quinta edición facilita a los alumnos una formación actualizada, rigurosa, práctica y basada en evidencia científica.

El programa formativo combina una oferta teórica y un fuerte contenido práctico.

Las actividades docentes incluyen:

- Actividades presenciales como clases magistrales, presentación de temas, discusiones, talleres, seminarios, visionado de material audiovisual, visitas guiadas, etc.
- Actividades de trabajo dirigido como trabajo de materiales, ejercicios en línea, participación en foros, trabajo colectivo y autónomo, etc.

La finalidad de todo ello es formar a profesionales en el ámbito de la nutrición deportiva con un alto grado de preparación, que les permita ofrecer un servicio profesional altamente cualificado.



Dirigido a

El Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte se dirige a graduados, diplomados, licenciados en ciencias de la salud y/o el deporte.

Duración y lugar

- Duración: el Máster tiene una duración de un año académico y una carga de 60 créditos ECTS. (Octubre 2022- 30 Junio 2023).
- Horario: Jueves de 16:00 a 20:00 horas.
Viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 horas.
- Lugar: Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud Campus de Bellvitge y Campus de la Alimentación de Torribera. Algunas actividades se celebrarán en entidades coordinadoras (Centro de Alto Rendimiento CAR de Sant Cugat, INEFC Barcelona).
- Modalidad: Presencial.

Equipo docente



Maria Antonia Lizarraga Dallo

Licenciada en Medicina y Cirugía Universidad de Navarra. Especialidad en Medicina del deporte UB. Master Nutrición y ciencias de los alimentos UB. Profesor Grado Nutrición Humana de la UB. Experiencia profesional 20 años, docente y medicina asistencial en ámbito de Nutrición.



Prof. Diego A. Bonilla

ISAK 3 | CEO & Scientific Director, Dynamical Business & Science Society | Biochemistry & Molecular Biology (UD) | GICAFS (Unicordoba) Sports Genomics Research Group (UPV)



Mireia Porta Oliva

Graduada en Nutrición Humana y Dietética (UB). Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (UB). Profesora Asociada de la UAB y de varios postgrados y másters relacionados con la nutrición deportiva. Antropometrista ISAK 3 y miembro fundador de ECC (Escuela Catalana de Cineantropometría). Vocal y miembro de la Comisión Científica de ADNEFE (Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Equipos de Fútbol Español). Actualmente nutricionista en FCBarcelona y RFEH (Federación Española de Hockey).



Jaime Giménez Sánchez

Doctorando en Nutrición. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramón Llull. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por Universidad de Barcelona. Diplomado en Coaching Salud por TISOC (The International School of Coaching). Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB. Certificado Lifestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. Responsable técnico en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Director Científico Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Coordinador Posgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona. Tutor del Seminario Coaching Nutricional del Máster Universitario de Nutrición y Salud perteneciente a la UOC (Universitat Oberta de Catalunya). Coautor Libro Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione (Random House Mondadori). Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT543). Vicepresidente Chapter Spain IAC (International Association of Coaching).



Dr. Raul Lopez

Licenciado en Ciencias Actividad Física y Deporte (CAFD).
 - Dietista-Nutricionista (DN).
 - Doctor (PhD) -mención europea en Fisiología Humana .
 -Masters: Nutrición y Dietética; Fisiología Humana; Obesidad y factores de riesgo cardiovascular.
 - Experto universitario en Innovación tecnológica en educación.
 - Entrenador nacional (nivel 3) de Atletismo (RFEA), Triatlón (FETRI), y Ciclismo (RFEC) (cur-sando).
 - Stryd coach.
 -TrainingPeaks (level 1) coach.
 - Clean Sport Advisor and Clean Coach (UKAD certificates).
 - CEO Enduralog: Fisiología: Entrenamiento Deportivo y Nutri-ción.



Dr. Adrian Odriozola

Profesor de Genética de la Universi-dad del País Vasco (UPV/EHU). Doctor en Bioquímica. Premio Extraordinario de Doctorado por la UPV/ EHU. Premio Euskadi a la Inno-vación. Director del Grupo de Investi-gación Sport Genomics del Departa-miento de Genética de la UPV/EHU. Director Científico de KDNA Geno-mics. Autor de numerosos artículos científicos e inventor en patentes en Genética Humana. Experiencia Emprendedora y en Gestión del Conocimiento en Biociencias (UPV/E-HU). Cinturón negro de Judo, depor-tista amateur en activo.



Dr. Nestor Vicente

- Licenciado en Biología y Doctor en Biología Molecular.
 - Diplomado en Nutrición Humana y Dietética.
 - Experto universitario en análisis clínicos.
 - Profesor Ayudante Doctor en la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche.
 - Investigador en el Instituto de Bioingeniería de la UMH y en ISABIAL.
 - 30 publicaciones en revistas inter-nacionales de impacto.
 - CEO en Nutrievidence SND.
 - Nutricionista deportivo de tenistas y del Elche CF.



Ph.D Joan Ramón Barbany

Profesor Honorífico en Fisiolo-gía y deporte. Facultad de Medicina. Universidad de Barcelona. Codirector y Docen-te en Master en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte Universidad de Barcelona.



Dra. Victoria Pons

Licenciatura en Medicina y Cirugía. Especialista de Medici-na del Deporte. Doctorado en Nutrición Humana. Tesis Doctro-ral. Jefe del Departamento de Fisiología y Nutrición.



Agustí Comella

Llicenciat en Medicina i Cirurgia per la UAB, Doctor en Medicina i Cirurgia per la UB, metge especia-lista, via MIR, en Medicina de l'Esport i Educació Física, Màster en Cardiologia Esportiva per la UAB. Professor titular de Fisiologia a la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya. Respon-sable del laboratori de Fisiologia de l'exercici de Bayés Esport. Research Group on Methodology, Methods, Models and Outcomes (M3O) de la Universidad de Vic-Universidad Central de Cata-lunya.



Yolanda Fleta

Yolanda Fleta Sánchez. Licenciada en Sociología por la Universidad de Barcelona, especialista en Sociología de la Alimentación. Postgrado en Coaching y Psicoterapia por la Universidad de Barcelona. Coach certificada por TISOC en Coaching Personal y Coaching Salud. Miembro de la IAC (International Association of Coaching). Responsable Postgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al Paciente en Universidad de Barcelona. Coordinadora Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Docente Coaching Nutricional en el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad de Barcelona. Consultora nacional e internacional en empresas del sector de la salud y la alimentación. Directora de Proyectos de Nutritional Coaching ®. Coautora Libro "Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione", "Las emociones se sientan a la mesa" "Coaching nutricional para niños y padres". Presidenta Chapter Spain IAC (International Association of Coaching).



Raquel Gallard

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica. Licenciada en Ciència i Tecnologia dels Aliments. Certificat d'Aptitud Pedagògica (CAP).



Miguel Marina

Profesor titular de actividades y deportes gimnásticos del INEFC Barcelona, hizo su tesis doctoral en torno a la "Valoración, entrenamiento y evolución de la capacidad de salto en gimnasia artística de competición". Con décadas de experiencia como investigador y entrenador en el entrenamiento intensivo de jóvenes gimnastas en edades pre y peripuberales, imparte conferencias y charlas en torno a esta temática. Actualmente desarrollando una línea de investigación centrada en la fatiga neuromuscular.



Xavier Iglesias Reig

Profesor catedrático del INEFC Barcelona. Licenciado en Educación Física. Doctor por la Universidad de Barcelona. Acreditación de investigación avanzada (AQU). Entrenador nacional de 3er nivel de esgrima (Maestro de armas). Director del INEFC Barcelona de 2012 a 2020.



Dr. Mario Lloret

- Licenciado en Medicina y Cirugía.
- Licenciado en Educación Física.
- Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación.
- Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- Catedrático de Anatomía Aplicada a l'Activitat Física i l'Esport del INEFC - Centre de Barcelona. Adscrito a la Universidad de Barcelona
- Co-director del Master de Actividad Física y Salud (MAFIS). INEFC (UB).
- Agente antidopaje (AEPSAD).
- Autor de libros de Waterpolo y de Medicina del Deporte
- Terapeuta Acuático. Autor del "Método de Natación Terapéutica del Dr. Mario Lloret®"
- Olímpico en Natación (Montreal-1976). Internacional en Waterpolo.



Dr. Luis Vergara Gutiérrez

Médico con especialidad en Medicina Interna, Pontificia Universidad Católica de Chile. Especialista en Medicina del Deporte. Master en nutrición en la actividad física y en el deporte, Universidad de Barcelona. Diplomado en Educación Médica, Pontificia Universidad Católica de Chile. Docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de Chile.



Elena Maestre

Professora col·laboradora de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut. Infermera, Dietista-Nutricionista especialista en TIC. La seva recerca està centrada en la Innovació docent i aspectes de Gènere. Ha treballat com assessora externa en el sector de l'alimentació. Ha participat en la incorporació de l'emprenedoria al currículum de graus i màsters a l'escola d'infermeria.

En els últims anys ha dut a terme projectes d'Innovació i Salut en el Marc del programa EIT Health i al ÍDIC del COIB. Membre de la junta directiva del CODINUCAT i del StarUB. Gamificadora divergent. La millor manera d'acabar el dia, nedar al mar en qualsevol època de l'any.



Sergi Nuell

"Soy un apasionado del deporte pero sobretodo del entrenamiento. Toda mi vida ha girado entorno de la actividad física y el movimiento humano. Esa pasión me hizo estudiar CAFE, luego masters de rendimiento deportivo y de readaptación de lesiones, Finalmente realice los estudios de doctorado que finalicé el año 2019. Siempre he pensado que la teoría hay que acompañarla de la práctica, así que en todo momento he trabajado en rendimiento deportivo, pasando por atletismo, futbol, basquet, hockey, tenis, voleibol. Actualmente además de la docencia soy preparador físico de la Selección Española de Waterpolo."



Dr. Josep Oriol Martínez

- Llicenciat en medicina i cirurgia per la Universitat de Barcelona (U.B.) al 1983, especialitzat en esports adaptats.

- Títol d'Especialista en Medicina del Treball, l'any 1989, per la Universitat de Barcelona (U.B.).

- Diplomatura en " Valoració del Dany Corporal". Facultat de Medicina, Universitat de Barcelona - Fundació Bosch Gimpera.

- Doctor en Ciències de l'Educació Física i l'Esport per la Universitat Ramon Llull.

- Metge en Cap i membre del Comitè Antidopatge dels Jocs Paralímpics de Beijing 2008, Vancouver 2010, London 2012 i Sochi 2014

- 2008 – 2014 President del Comitè Mèdic del Comitè Paralímpic Internacional (IPC).

- Professor de Activitat Física i Esport Adaptat per persones amb discapacitat de la FPCEiE Blanquerna – U.R.L. des de 2001.



Leti Pelegrin

-Executive MBA en Deusto Business School. Licenciada Educación Física INEFC Barcelona.
-Posgrado Marketing Digital INESDI. Posgrado gestión empresas deportivas UAB.
Posgrado readaptación de lesiones INEFC / FUB.



Dr. Aritz Urdampilleta

Doctor en Fisiología, Entrenamiento y Nutrición Deportiva. Profesor Titular de la Universidad en Fisiología y Biociencias. Preparador Físico y Asesor Nutricional de Deportistas de Elite.



Montse Illán Villanueva

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona y Licenciada en Antropología Social y Cultural por la Universidad Autónoma de Barcelona.



Xaier Torrado

Llicenciat en filosofia i lletres-art per la universitat autònoma de barcelona. Tècnic especialista en hoteleria per l'escola d'hoteleria i turisme de cambrils.

Programa del máster



Contenidos del Máster

Materia 1

Actividad física y deporte, anatomía funcional, bioquímica en el deporte.

Materia 2

Aspectos psicológicos implicados en la nutrición y el deporte.

Materia 3

Valoración funcional del deportista.

Materia 4

Planificación nutricional del deportista.

Materia 5

Nutrición aplicada al deporte.

Materia 6

Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en deporte.

Materia 7

Nutrición adaptada a situaciones especiales.

Materia 8

Otras competencias en Nutrición Deportiva.

Materia 9

Practicum.

Materia 10

Trabajo final de Máster.

Programa del máster

Materia 1

Actividad física y deporte, anatomía funcional, bioquímica en el deporte

- Beneficios e indicaciones de la actividad física y el deporte.
- Adaptaciones al entrenamiento deportivo: metabolismo energético (aeróbico, anaeróbico, ácido láctico...), adaptaciones del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, nervioso, inmunológico...
- Estructura y función de los músculos, metabolismo muscular. Adaptaciones funcionales al ejercicio.
- Parámetros bioquímicos en el deporte (transaminasas, hormonas, enzimas). Biomarcadores y aplicación en el deporte. Sportomica.

Seminario-Taller

- Valoración funcional del ejercicio a partir de la prueba en K4. Valoración de la curva de glucemia tras la ingesta de diferentes tipos de carbohidratos.

Materia 2

Aspectos psicológicos implicados en la nutrición y el deporte

- Facilitación de la adherencia al consejo alimentario.
- Diagnóstico y tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) en deportistas.
- Estrategias de trabajo en equipo.
- Condicionantes psicológicos del rendimiento.

Materia 3

Valoración funcional del deportista

- Pruebas funcionales. Cineantropometría. Entrenamiento, Fatiga y sobreentrenamiento Pruebas funcionales. Genética y Deporte. Anamnesis en el deporte. Evaluación y prescripción nutricional del deportista.

Seminario-Taller práctico

- Estimación de la composición corporal, aplicación de las técnicas antropométricas. Certificación ISAK.

Seminario-Taller práctico.

- Planificación deportiva (macrociclos, microciclos, competición...).

Seminario-Taller práctico:

- Prueba de esfuerzo y análisis de marcadores de fatiga.

Materia 4

Planificación nutricional del deportista

- Necesidades energéticas y nutricionales en el deporte.
- Hidratos de carbono en el deporte.
- Lípidos en el deporte.
- Proteínas en el deporte.
- Vitaminas, minerales y antioxidantes en el deporte.
- Agua, hidratación / deshidratación.

Seminario-Taller Práctico:

- Medición Tasa de sudoración y análisis de electrolitos en deportistas.

Materia 5

Nutrición aplicada al deporte

- Deportes anaeróbicos individuales y colectivos (Disciplinas de velocidad, saltos, lanzamiento ...).
- Deportes aeróbicos individuales y colectivos (Natación en aguas abiertas, 10 Km, media maratón, maratón, ciclismo...)
- Deportes mixtos (aeróbicos / anaeróbicos) individuales y colectivos (fútbol, baloncesto, deportes de combate, vela, raqueta...)
- Deportes de Ultraresistencia (Triatlón, TrailRunning, Iron Man ...)
- Deportes marítimos (Travesías, vela...), montaña (alpinismo, sky ...).
- Vegetarianismo, deporte y alto rendimiento deportivo.
- Deportes de montaña y alpinismo.

Seminario-Taller

- Gastronomía deportiva (Preparaciones culinarias, bebidas...).

Seminario-Taller

- Realización de casos prácticos.

Seminario-Taller

- Nutrición y deporte femenino (nuevos retos).

Seminario-Taller

- Nutrición y salud integral del deportista (microbiota, descanso...)

Materia 6

Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en deporte.

- Dopaje: Legislación, tipo de dopaje, procedimiento de recogida de muestras y de análisis. Interpretación estudios científicos sobre la materia.
- Ayudas ergogénicas: Proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, antioxidantes y otras sustancias.
- Prescripción de ayudas ergogénicas bajo criterios de evidencia científica.

Seminario-Taller

- Probióticos. Análisis y comparación de diferentes ayudas ergogénicas existentes en el Mercado.

Seminario-Taller

- Jornada Científico Técnica Nutrición deportiva.

Materia 7

Nutrición adaptada a situaciones especiales

- Planificación nutricional de los deportistas con determinadas situaciones fisiológicas o patológicas (diabéticos, embarazo, asma, paralímpicos...).
- Nutrición en lesiones deportivas.

Seminario-Taller

- Pérdida de peso en el deporte (ayuno intermitente, dieta cetogénica, hipocalórica...)

Materia 8

Otras competencias en Nutrición deportiva

- Coaching deportivo y Coaching Nutricional en el deporte.
- Investigación Documental para profesionales de la Salud y el Deporte.
- Nutrición en el Deporte infantil.
- Legislación y Etiquetado.
- Cómo comunicar en nutrición.

Seminario-Taller

- Mesa redonda con deportistas de élite.

Materia 9

Practicum

Materia 10

Trabajo final de Máster

Practicum

La Universidad de Barcelona, ha establecido convenios con entidades, clubes deportivos y empresas del sector, donde los alumnos podrán cursar las prácticas con un enfoque claramente profesionalizador.

Algunas entidades colaboradoras para la realización de prácticas



Trabajo

El trabajo final de Máster es uno de los elementos importantes en el proceso de aprendizaje del alumno. Diseñado como un instrumento que facilite la aplicación e integración del aprendizaje desarrollado por el alumno durante el Máster en un contexto real de trabajo. Asimismo, complementa el proceso de evaluación del programa desde una perspectiva global y donde se pondrán de manifiesto la adquisición de las competencias profesionales básicas, específicas y transversales propias de un profesional experto en nutrición deportiva.

Dirección y coordinación

Dirección:

Dra. Ester Fusté Domínguez

Coordinación:

- Dr. Joan Ramón Barbany Cairó
- Dra. M^a Antonia Lizarraga
- D. Jaume Giménez Sánchez



Precio, proceso de admisión y matrícula



Preinscripción a partir del 2 de mayo de 2022 hasta el 6 de septiembre de 2022 (el pago en preinscripción será de 500€, que se descontará en el momento de la inscripción y las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción).

El Máster ofrece plazas limitadas. El alumno interesado deberá realizar la preinscripción on-line a través de la página web de Másteres y Postgrados de la Universidad de Barcelona.

Juntamente con el formulario on-line y el pago en concepto de pre-inscripción, se debe enviar a: campusalimentaciotorribera@ub.edu y a sdelgado@ub.edu.

con la siguiente documentación:

- Curriculum Vitae
- Carta de motivación para la inscripción en el Máster.

A partir de septiembre, una vez la comisión técnica haya valorado el perfil del candidato/a y aceptado la solicitud para participar en el Máster se iniciará el procedimiento para formalizar la matriculación. La documentación que se debe aportar es la siguiente:

- Fotocopia DNI.
- Fotocopia por ambas caras de la titulación universitaria compulsada/legalizada.

Precio:

- Importe de la matrícula: **3600 €**
- + Tasa administrativa (maximo 70€)

Para información acerca de los convenios de colaboración existentes entre la UB y las entidades bancarias para la financiación del Máster, se puede consultar en el siguiente enlace:

<http://www.ub.edu/monub/serveis/financament.htm>

Entidades Participantes



Universitat de Lleida



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Más información e inscripciones

**Campus de l'Alimentació de Torribera.
Universitat de Barcelona.**

Edifici Verdaguer

Prat de la Riba 171

08921-Santa Coloma de Gramenet

Tel. 93 402 09 08

E-mail:

campusalimentaciotorribera@ub.edu / sdelgado@ub.edu

URL:

https://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta_formativa/master_s_propis/fitxa/N/201911698/index.html

Nutritional Coaching

Tel. +34 932503858

Mail: formacion@nutritionalcoaching.com

