

UVG

UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA



Título oficial

100% online o Semipresencial

Maestría
Nutrición en la
actividad física
y el deporte



Nutrición deportiva

¡El entrenamiento invisible!



Hoy en día, existe 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.

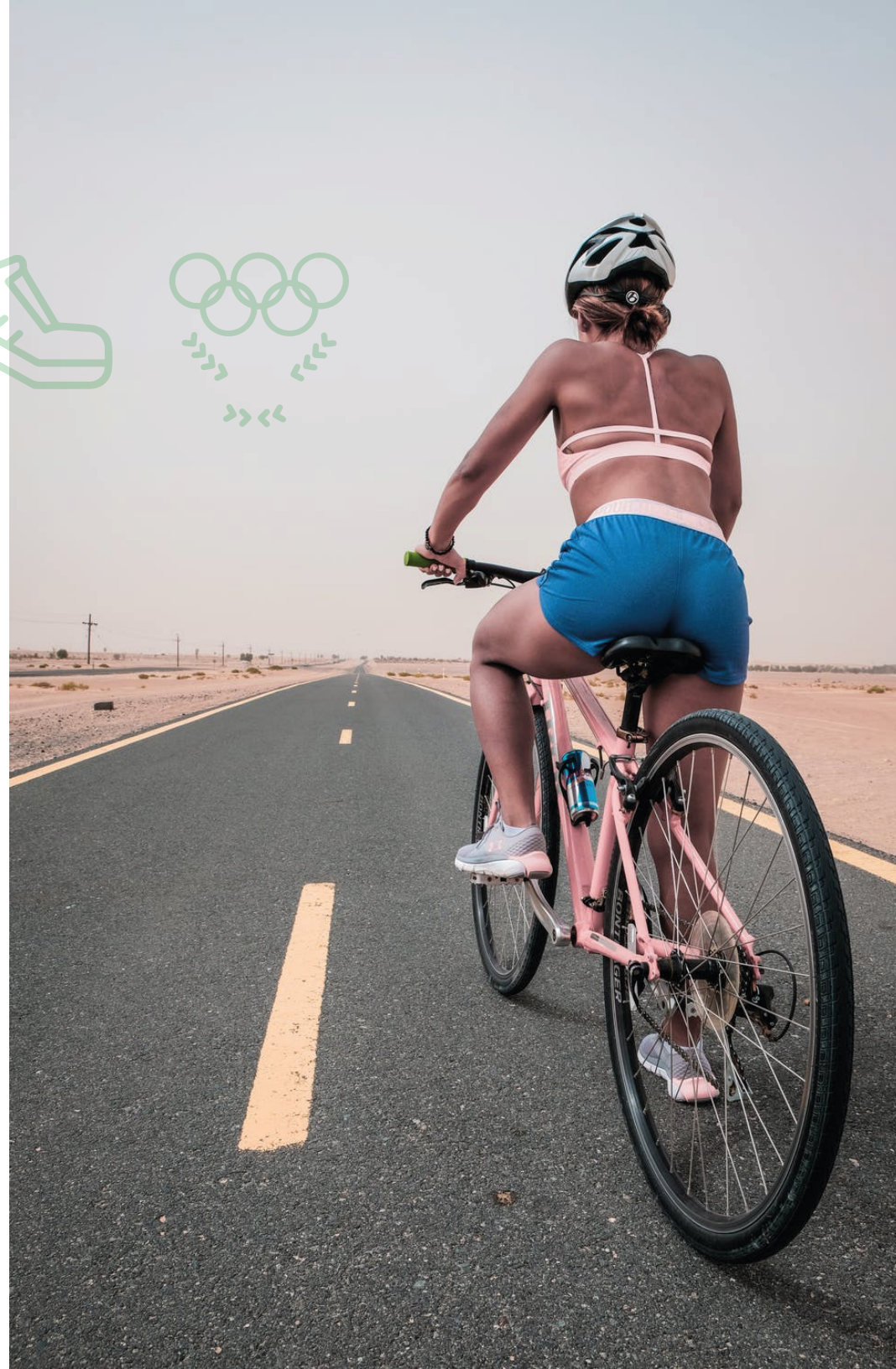
Esta realidad social ha generado una demanda que necesita de profesionales calificados para asesorar debidamente a deportistas que cada vez más conocen y reconocen la importancia de su alimentación para mantener un buen estado de salud y, al mismo tiempo, optimizar su rendimiento deportivo, convirtiéndose la nutrición en un verdadero “entrenamiento invisible”.

¿Por qué?



La evidencia científica de la efectividad y resultados que se logran en el deportista con una **buena nutrición y suplementación**, conlleva a desafíos que demandan el máximo de profesionales cualificados en el área de nutrición deportiva.

Los deportistas profesionales y no 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**, convirtiendo la nutrición en un verdadero “entrenamiento invisible”.



Datos generales

- **Título oficial:**
Maestría en nutrición en la actividad física y el deporte.
- **Programa**
Maestría.
- **Número de créditos**
60 créditos. Total horas 1800.
- **Duración**
12 meses.
- **Curso (año académico)**
Curso académico 2025-2026.
- **Ubicación**
Campus Universidad del Valle de Guatemala.
- **Modalidad**
Semipresencial y/o online.
- **Idioma**
Castellano

- **Fecha de inicio:**
Enero de 2025.

- **Prácticas**

Los alumnos con mejor expediente académico podrán obtener una beca para realizar prácticas en las instalaciones de nutritional coaching en barcelona (españa) y poder visitar las mejores instalaciones deportivas de la ciudad.*

- **Codirección y coordinación**

D. Jaime Giménez Sánchez
Coordinador técnico.

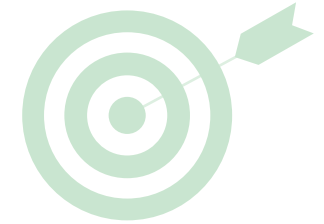
Dña. Ana Isabel Del Rosal
Coordinadora académica.

Master organizado en colaboración con la empresa privada, fomentando el **intercambio de conocimientos** entre el mundo académico y el mundo laboral.



*No incluye costos de boleto aéreo, hospedaje y alimentación.

Objetivos



Objetivos generales:

- Formar profesionales de la salud y nutrición que desarrollen correctamente la planificación de la atención nutricional a deportistas en todas sus fases que van, desde el diseño hasta el monitoreo y evaluación del programa y que sea acorde con el descanso, entrenamiento, pre competición, competición y recuperación.
- Contribuir a mejorar las condiciones de salud y nutrición de deportistas amateur y profesionales en todo el mundo, para mejorar su rendimiento deportivo por medio de expertos en nutrición deportiva que diseñen un plan personalizado y adaptado a cada deportista acorde a su disciplina deportiva y que incluya suplementos nutricionales de una manera ética y basados en evidencia científica.

Objetivos específicos:

Que el profesional adquiera competencias en:

1. Aplicar los métodos más adecuados para la realización de la evaluación nutricional (anamnesis y diagnóstico alimentario).
2. Realizar educación alimentaria nutricional a los deportistas y las personas involucradas en su alimentación, considerando.
 - 2.1 - El nivel de práctica deportiva (Elite o practicante de ejercicio físico)
 - 2.2 - La edad
 - 2.3 - El sexo
 - 2.4 - Deporte individual o colectivo
 - 2.5 - Modalidad deportiva
3. Interpretar evaluaciones antropométricas según protocolos internacionales:
 - 3.1 - Valorar a lo largo del tiempo los cambios antropométricos producidos.

4. Evaluar las necesidades nutricionales para cada deportista en particular y establecer recomendaciones de alimentación de acuerdo con:

4.1 - Los entrenamientos y competiciones (necesidades específicas de la modalidad deportiva)

5. Realizar intervenciones para evitar la fatiga excesiva y el sobreentrenamiento.

6. Saber recomendar suplementos y establecer pautas especiales para deportistas en cantidades y forma de uso adecuados (vitaminas y minerales, carbohidratos, proteínas y aminoácidos, bebidas deportivas, comidas líquidas o en gel, barras deportivas, etc.)

7. Educar sobre hábitos y estilos de vida saludables (cuestiones higiénicas y sanitarias).

8. Evaluar la implicación del deportista con el prescrito y las razones de éxitos o fracasos: evaluar la efectividad del tratamiento dietético prescrito.

9. Planificar estrategias alimentarias cuantificadas y específicas a cada deportista, teniendo en consideración el calendario de actividades y de competición de los deportistas.

10. Valorar cambios en los resultados del rendimiento físico y deportivo después del inicio de la intervención.

11. Conseguir una óptima recuperación de las reservas energéticas utilizadas en los entrenamientos y competiciones a través de la orientación nutricional.

12. Determinar y educar sobre estrategias de hidratación.

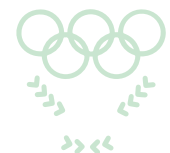
13. Saber trabajar en un equipo multidisciplinar en deportes de élite.

14. Conocer la aplicación de la Genética en el rendimiento deportivo.

15. Conocer los fundamentos de la nutrigenética y su aplicación en la mejora del rendimiento deportivo.

16. Conocer la fisiopatología de la lesión deportiva y establecer protocolos de alimentación y suplementación en colaboración con el equipo médico.

17. Conocer las diferentes estrategias para la pérdida de peso y/o mejora de la composición corporal en el deporte, y adoptar aquellas basadas en criterios de evidencia científica.



Metodología

Las nuevas tecnologías tienen un papel importante en la metodología docente, ya que la modalidad de la maestría es semipresencial y/o online. El modelo pedagógico se encuentra centrado en el alumno, con un enfoque constructivista y basada en la educación de adultos donde se reconoce al profesional como autor de su propio aprendizaje con el fin de motivar el aprendizaje. No se trata de aprender conceptos teóricos, sino de saber aplicar lo aprendido, para ellos se utilizará la metodología "Learning by Doing".

Las unidades se componen de los siguientes elementos didácticos:



Tutor

El alumno dispondrá de un tutor que le apoyará en su aprendizaje y evolución a lo largo del programa.



Sesiones presenciales

Consiste en sesiones intensivas de 28 y 21 horas en días sucesivos donde se abordarán los contenidos más prácticos a través de clases magistrales, exposición de casos, trabajo en grupos y talleres. Estas sesiones se retransmitirán en streaming y quedarán grabadas para los estudiantes que escojan la opción 100% on line.



Aula virtual

Usamos la plataforma Moodle como espacio de intercambio e información y como vía para la interrelación ente estudiantes y profesores. Se utilizarán en su mayoría recursos de comunicación asincrónicos. Se dispondrán de contenidos en formato PDF, videos tutoriales, videos didácticos, elaboración de wikis, foros de discusión, videoconferencias grupales, ejercicios en línea, bibliografía específica, exámenes parciales.



Tutorización continua

Tutorización continua, diaria y personalizada realizada por especialistas en la materia concreta, todos ellos con una amplia experiencia.

Evaluación

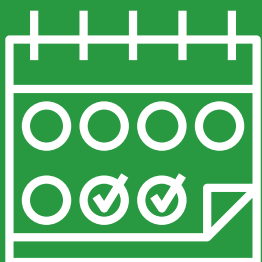


La evaluación tiene por fin determinar el grado en que el estudiante desarrolla las competencias de cada unidad académica. Se plantea una evaluación continuada realizada a través de una prueba final de cada módulo con un examen tipo test con opción múltiple y la realización de tareas y casos prácticos 85% de la nota final.

La nota final y el TFM (Trabajo y defensa) en el que se desarrollará un proyecto dentro del ámbito de la nutrición y el deporte y su posterior defensa pública ante un tribunal evaluador: 15% de la nota final.

Para los cinco estudiantes con mejor expediente académico se ofrecerá la posibilidad de realizar una estancia en Nutritional Coaching en la ciudad de Barcelona donde se visitarán diferentes entidades y centros deportivos de relevancia mundial.





Programa académico

Curso 1

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

Curso 2

Valoración funcional del deportista.

Curso 3

Valoración nutricional del deportista.

Curso 4

Cineantropometría (certificación ISAK, nivel 1).

Curso 5

Planificación nutricional en el deporte.

Curso 6

Nutrición en deporte y nutrición en el deporte femenino. Casos Prácticos.

Curso 7

Laboratorio de nutrición en el deporte.

Curso 8

Estudio y realización de casos prácticos en nutrición deportiva.

Curso 9

Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en el deporte.

Curso 10

Nutrición adaptada a situaciones especiales y otras competencias.

Curso 11

- Planificación y prescripción nutricional en el deporte.
- Laboratorio ayudas ergogénicas y Gastronomía deportiva.

Curso 12

Innovación y emprendimiento en nutrición.

Curso 13

Trabajo de graduación y examen final.

Curso 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, adaptaciones del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, nervioso, inmunológico.
- ✓ Estructura y función de los músculos, metabolismo muscular. Adaptaciones funcionales al ejercicio.
- ✓ Parámetros bioquímicos del deportista.

Curso 2

Valoración funcional del deportista.

- ✓ Modelos y programas deportivos enfocados a la salud.
- ✓ Pruebas funcionales.
- ✓ Entrenamiento, fatiga y sobreentrenamiento.
- ✓ Introducción a la genética. Introducción a la nutrigenética.
- ✓ Genética y las nuevas tecnologías aplicadas a la nutrición y la suplementación personalizada.



Curso 3

Valoración nutricional del deportista.

- ✓ Anamnesis al deporte, evaluación y prescripción nutricional del deportista.
- ✓ Necesidades energéticas y nutricionales del deportista de ocio y profesional

Curso 4

Cineantropometría (Certificación ISAK, nivel 1).

- ✓ Certificación ISAK nivel 1.



Curso 5

Planificación nutricional 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 en el deporte.



Curso 6

Nutrición en el deporte



- ✓ Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes anaeróbicos individuales y colectivos (Disciplinas de velocidad, lanzamiento, bodybuilding, CrossFit).
- ✓ Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes aeróbicos individuales y colectivos (Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes aeróbicos individuales y colectivos (Resistencia, 5k, 10k, 21k, 42k, ciclismo carretera ...))
- ✓ Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes mixtos (aeróbicos / anaeróbicos) individuales y colectivos.
- ✓ Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes de Ultra resistencia (Ultratrail, Iron Man ...)
- ✓ Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes marítimos
- ✓ Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes de lucha, raqueta ...
- ✓ Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para alpinismo y deportes de montaña.
- ✓ Nutrición e hidratación en deporte femenino (Nuevos retos en nutrición deportiva).

Curso 7

Laboratorio de nutrición en el deporte.



- ✓ Revisión de pautas nutricionales y de hidratación para deportes anaeróbicos individuales y colectivos (Disciplinas de velocidad, lanzamiento, bodybuilding, CrossFit).
- ✓ Revisión de pautas nutricionales y de hidratación para deportes aeróbicos individuales y colectivos (Resistencia...)
- ✓ Revisión de pautas nutricionales y de hidratación para deportes mixtos (aeróbicos / anaeróbicos) individuales y colectivos.
- ✓ Revisión de pautas nutricionales y de hidratación para deportes de Ultra resistencia (Ultratrail, Iron Man ...)
- ✓ Revisión de pautas nutricionales y de hidratación para deportes marítimos, montaña (natación, alpinismo...)
- ✓ Revisión de pautas nutricionales y de hidratación para deportes de lucha, raqueta ...
- ✓ Puesta en común y discusión de casos reales.
- ✓ Elaboración de trabajos en grupo e individuales.

Curso 8

Estudio y realización de casos prácticos en nutrición deportiva.

- ✓ Exposición de casos reales y su intervención y seguimiento.
- ✓ Elaboración de casos prácticos de forma individual.



Curso 9

Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en el 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.
- ✓ Farmacología en el Deporte.
- ✓ Nutrición y Suplementación en lesiones deportivas.



Curso 10

Nutrición adaptada a situaciones especiales y otras competencias.

- ✓ Planificación nutricional de los deportistas en pérdida de peso.
- ✓ Dietas cetogénicas, low carb, ayuno intermitente en la bajada de peso en deporte.
- ✓ Nutrición en el deporte infantil.
- ✓ Vegetarianismo y deporte.
- ✓ Coaching deportivo y nutricional.

UVG
UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA



Curso 11

Planificación y prescripción nutricional en el deporte.

- ✓ Realización de Casos prácticos.
- ✓ Recetas nutrición deportiva (Bebidas, recovery, barritas...)
- ✓ Laboratorio de ayudas ergogénicas y gastronomía deportiva.
- ✓ Laboratorio 1: Análisis y comparación de diferentes ayudas ergogénicas existentes en el mercado.
- ✓ Laboratorio 2: Gastronomía deportiva.



Curso 12

Innovación y emprendimiento en nutrición.

- ✓ El proceso de innovación: la innovación y el innovador.
- ✓ Propuesta de valor de un proyecto de negocio.
- ✓ Estructura de un modelo de negocio.
- ✓ Marketing.
- ✓ Creando el elevator Pitch.

Curso 13

Trabajo de graduación y examen final.

- ✓ Defensa TFM.



UVG

UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA



Perfil de admisión

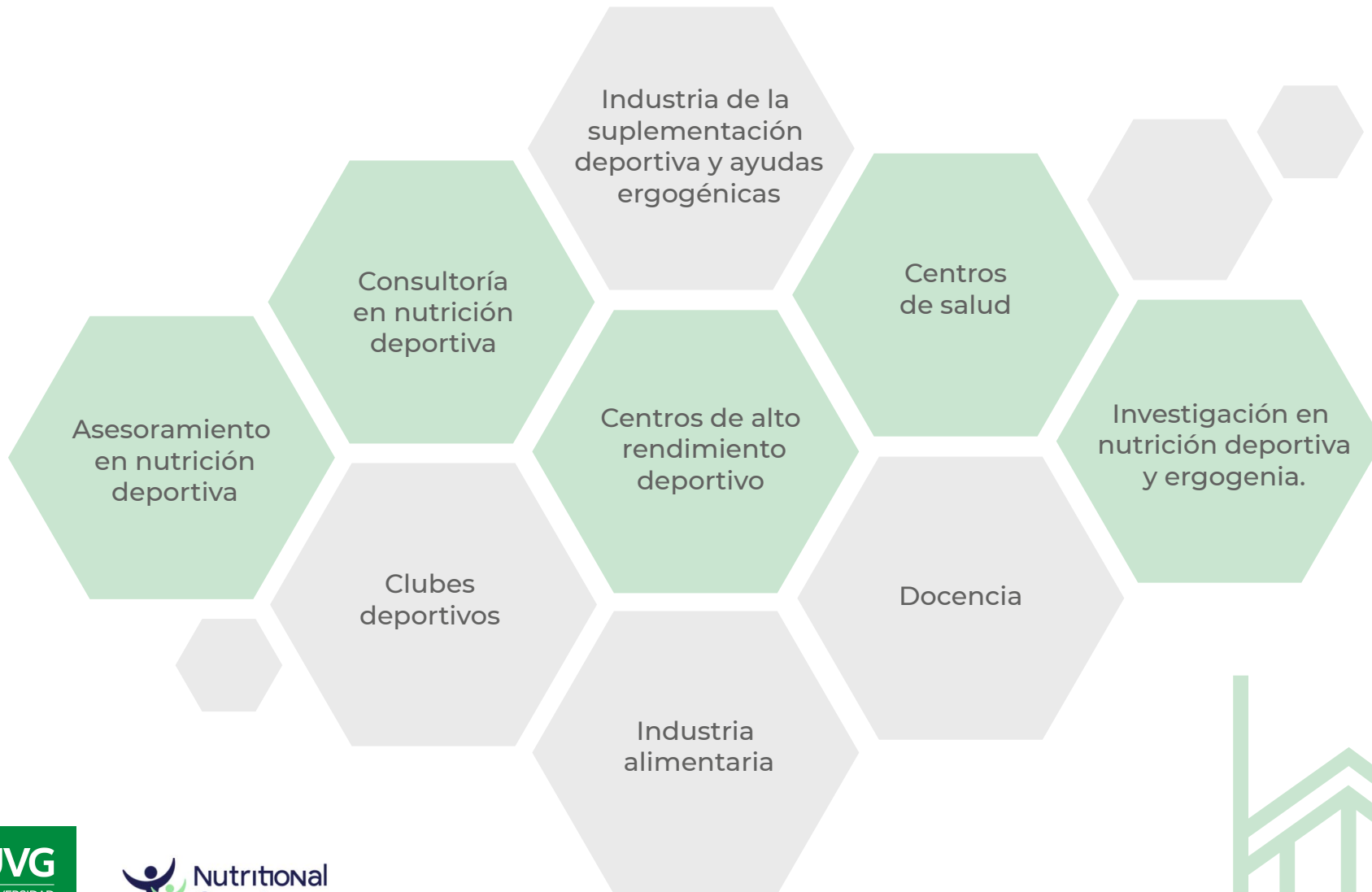
- ✓ Profesionales en nutrición humana y dietética.
- ✓ Médicos y licenciados en ciencias de la salud y/o el deporte. Que trabajen con deportistas o en la industria de suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas.



Se valorará perfil mediante:

- ✓ Revisión de Curriculum Vitae.
- ✓ Entrevista presencial o utilizando medios electrónicos (si el profesional reside en el interior o en otro país).
- ✓ Formulario de solicitud de admisión completa.

Salidas profesionales



Validez del título



- ✓ La Universidad del Valle de Guatemala está acreditada y el título tiene validez, siendo un título oficial.
- ✓ La acreditación se puede realizar a través del apostillado, la mayoría de países de Latinoamérica forman parte de este convenio. Puedes consultar en tu país en las entidades de educación superior o en el Ministerio de relaciones exteriores.
- ✓ La apostilla es un documento que certifica y acredita la autenticidad de un documento y suprime la exigencia de legalización de los documentos públicos extranjeros de países que están dentro de esta convención. Esto aplica a documentos emitidos por la establecimientos de Educación Superior.
- ✓ El proceso puede variar en cada país por lo que es importante que consultes en tu país los requisitos antes de iniciar el proceso de inscripción.

Precio

Costo de la maestría:

Q55,900.00 = \$7,500.00 USD

Matrícula (inscripción):

Una cuota de inscripción.

Pago de matrícula: Q2,535.00 o \$350 USD



¡Comodas modalidades de pago!

Opción 1: 1 pago

Un pago por el total de la maestría: \$7,500.00 y se aplica un **5% de descuento**, para un total de Q53,437.50 o \$7,125.00 USD

5% de descuento

Opción 2: 12 pagos mensuales

12 pagos mensuales de **Q4,658.00 o \$600 USD** (no aplica descuento.)
estudiantes guatemaltecos hay opciones de financiamiento con Banco industrial hasta por 5 años.

Guía de inscripción



1 **Completa** la solicitud y papelería de admisión.



- 2**
- ✓ **Prepara** tu título universitario (original y copia).
 - ✓ Constancia de cierre de pènsun (en caso de tener el título en trámite).
 - ✓ Documento Personal de Identificación (DPI).
 - ✓ En caso de ser extranjero, pasaporte vigente. Fotografía reciente tamaño cédula.



3 **Solicita** cita con la directora del programa anarosal@uvg.edu.gt

Razones para formarte con nosotros

MAESTRÍA DE CALIDAD
INTERNACIONAL



con docentes de reconocidas instituciones
**EN BARCELONA Y DE CLUBES
DEPORTIVOS DE EUROPA**

- ✓ Título oficial.
- ✓ Prestigio europeo al alcance.
- ✓ El título **se puede convalidar** a través del apostillado.
- ✓ Hacemos parte del convenio de La Haya.
- ✓ Puedes elegir modalidad online o semi presencial
- ✓ Acceso a el material de la maestría 24/7.
- ✓ Puedes pagar tu estudio hasta en **13 cuotas mensuales.**
- ✓ Estudio, innovación, actualización, tecnología a un clic de alcance.
- ✓ Estudias desde la comodidad de tu casa.



**OPORTUNIDAD
DE PASANTÍAS**

EN CENTROS DEPORTIVOS
de alto rendimiento y clubes de Barcelona

La **nutrición deportiva**
es el verdadero

**"ENTRENAMIENTO
INVISIBLE".**

Forma parte del cambio



UVG
UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

 **Nutritional
Coaching®**



Contacto



<https://www.uvg.edu.gt/uvgmaster/nutricion-en-la-actividad-fisica-y-el-deporte/>



anarosal@uvg.edu.gt
nutricion@uvg.edu.gt
info@nutritionalcoaching.com



+34 932503858 (España)



+502 52046405 (Guatemala)



8 av. 11-95 zona 15, vista hermosa III.
Guatemala, Guatemala. 01015



Nutritional Coaching, Experts en nutrició



@nutritional_coaching