

## DADES GENERALS

<b>Curs acadèmic</b>	Curs 2023/2024
<b>Tipus de curs</b>	Màster de Formació Permanent
<b>Nombre de crèdits</b>	60,00 Crèdits ECTS
<b>Matrícula</b>	3.100 euros (import preu públic)
<b>Requisits d'accés</b>	Graduats en Nutrició Humana i Dietètica, i graduats en Ciències en l'Activitat Física i Esport
<b>Modalitat</b>	Semipresencial
<b>Lloc d'impartició</b>	
<b>Horari</b>	Dijous (vesprada) i Divendres (demà/tard)

## Direcció

<b>Organitzador</b>	Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal
<b>Direcció</b>	Raúl López Grueso Entrenador, Dietista-Nutricionista y fisiólogo en Enduralog. Profesor Colaborador (Universidad Isabel I, Jaume I, Valencia y Oberta de Catalunya). Entrenador nivel III de Ciclismo, Triatlón y Atletismo Jesús Blesa Jarque Profesor Contratado Doctor (Área Nutrición y Bromatología), Universitat de València. Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1. Doctor en Farmacia (Universitat de València).. María José Esteve Mas Catedrática de Universidad (Área Nutrición y Bromatología), Universitat de València. Doctora en Farmacia (Universitat de València)..

## Terminis

<b>Preinscripció al curs</b>	Fins a 15/10/23
<b>Data inici</b>	Novembre 23
<b>Data fi</b>	Juny 24

## Més informació

<b>Telèfon</b>	961 603 000
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacio@adeituv.es">informacio@adeituv.es</a>

## PROGRAMA

Bases fisiològiques i metabòliques de la nutrició en l'exercici. Situacions fisiològiques especials i fisiopatologia en entrenament i nutrició esportiva.

1. Bases fisiològiques i metabòliques de la nutrició en l'exercici
  - Control del moviment
  - Fonts energètiques en l'exercici
  - Respostes i adaptacions hematològiques
  - Respostes i adaptacions cardiovasculars a l'exercici
  - Respostes i adaptacions respiratòries a l'exercici
  - Respostes i adaptacions de sistemes funcionals
  - Capacitat funcional aeròbica i anaeròbica
2. Situacions fisiològiques especials i fisiopatologia en entrenament i nutrició esportiva: embaràs, malalties prevalents, paralímpics,
  - Estratègies dietètic-nutricionals per a l'esportista amb diabetis.
  - Estratègies dietètic-nutricionals per a l'esportista amb hipertensió.
  - Estratègies dietètic-nutricionals per a l'esportista amb celiaquia.
  - Estratègies dietètic-nutricionals per a la dona esportista embarassada.
  - Estratègies dietètic-nutricionals per a l'esportista paralímpic, segons la seua patologia o anomalia.
  - Estratègies dietètic-nutricionals per a l'esportista en altres situacions fisiològiques i fisiopatologies especials.
3. Nutrició esportiva en grups de població: xiquets, adolescents, diferències home-dona, majors.
  - Nutrició del xiquet esportista.
  - Nutrició de l'adolescent esportista.

- Aspectes nutricionals específics de la dona esportista.
- Nutrició de l'adult major esportista.

4. Microbiota, sistema immunitari i activitat física.
  - Introducció a la immunonutrició.
  - Nutrients, exercici físic i sistema immunitari.
  - Microbiota intestinal.
  - Alimentació, exercici físic i microbiota intestinal.
  - Microbiota intestinal i sistema immunitari.
  - Estratègies per a l'esportista.

#### Nutrició esportiva en grups de població. Aspectes psicològics en l'esportista.

---

##### 1. Nutrició esportiva en grups de població

- Nutrició del xiquet esportista.
- Nutrició de l'adolescent esportista.
- Aspectes nutricionals específics de la dona esportista.
- Nutrició de l'adult major esportista.

##### 2. Aspectes psicològics en l'esportista relacionats amb la nutrició: coaching

- Adherència al consell alimentari.
- Diagnòstic i tractament dels trastorns del comportament alimentari en esportistes.
- Aspectes psicològics del rendiment esportiu.
- strategies de treball en equip.

#### Entrenament de musculació, potència i resistència: aspectes nutricionals.

---

1. Aspectes nutricionals en l'entrenament de musculació
2. Aspectes nutricionals en l'entrenament de potència.
3. Aspectes nutricionals en l'entrenament de resistència.
4. Pràctiques.

#### Valoració funcional i cineantropomètrica de l'esportista

---

1. Recomanacions per a la realització d'un correcte mesurament antropomètric
2. Consentiment informat i fulla de recollida de dades
3. Punts anatòmics: cap, tronc, extremitats superior i inferior.
4. Instrumental antropomètric
5. Localització dels plecs cutanis
6. Localització dels perímetres corporals
7. Localització dels diàmetres corporals
8. Localització de les longituds corporals
9. Altres referències antropomètriques
10. Mètodes fórmules i metodologies per al càlcul de la composició corporal
11. Mètodes, fórmules i metodologies per al càlcul del somatotipo
12. Valoració i validació dels resultats
13. Somatotipo: classificació i aplicació
14. La somatocarta
16. Índexs corporals
17. Valoracions cineantropomètriques de referència
18. Pràctica de mesuraments antropomètrics
19. Valoració funcional de l'esportista

#### Planificació nutricional i dietètica, pautes d'hidratació, suplementació ergonutricional i aliments funcionals en diferents moments i modalitats esportives.

---

##### 1. Planificació nutricional i dietètica en diferents moments i modalitats esportives

- Planificació nutricional i dietètica segons el període esportiu.
- Planificació nutricional i dietètica segons el moment esportiu (abans, durant i després) en esports de força.
- Planificació nutricional i dietètica segons el moment esportiu (abans, durant i després) en esports de resistència.
- Planificació nutricional i dietètica segons el moment esportiu (abans, durant i després) en esports d'equip.
- Casos reals pràctics.

##### 2. Pautes d'hidratació en diferents moments i modalitats esportives

- Pautes d'hidratació segons el moment esportiu (abans, durant i després) en esports de força.
- Pautes d'hidratació segons el moment esportiu (abans, durant i després) en esports de resistència.
- Pautes d'hidratació segons el moment esportiu (abans, durant i després) en esports d'equip.
- Begudes per a esportistes: composició i utilització
- Casos reals pràctics.

##### 3. Planificació de la suplementació ergonutricional i aliments funcionals en diferents moments i modalitats esportives.

1. Ajudes ergonutricionals en l'esport.
2. Aliments funcionals en l'esport.
3. Planificació d'ajudes ergonutricionals en esports de força.
4. Planificació d'ajudes ergonutricionals en esports de resistència.
5. Planificació d'ajudes ergonutricionals en esports d'equip.
6. Substàncies dopants. Mètodes prohibits. Normativa en matèria de dopatge.
7. Casos reals pràctics i planificació ergonutricional.

## Adaptacions fisiològiques i metabòliques a l'exercici

---

1. Exercici físic: de l'efecte agut a l'adaptació crònica.
2. Vies metabòliques de transducció de senyals.
3. Començament de la cascada de senyalització.
4. Senyalització secundària.
3. Efecte de la nutrició sobre les adaptacions a l'entrenament.
4. Excés de fatiga i la síndrome de sobreentrenament.
5. Efecte de la nutrició sobre el somni.

## Valoració bioquímica i biomarcadores en la salut i el rendiment esportiu

---

1. El control bioquímic de la resposta a l'entrenament esportiu
2. Anàlisi bioquímica i la seua interpretació
3. Biomarcadores de l'activitat física i de l'esport
4. Marcadors de condició física
5. Marcadors de fatiga i estrès crònic
6. Marcadors de sobreentrenament
7. Marcadors de risc cardiovascular
8. Marcadors d'estrès oxidatiu
9. Aplicacions pràctiques

## Necessitats energètiques i nutricionals en la pràctica esportiva

---

1. Hidrats de carboni en l'esport
2. Greixos en l'esport
3. Proteïnes i aminoàcids en l'esport
4. Vitamines en l'esport
5. Minerals en l'esport
6. L'aigua i la hidratació en l'esport

## Planificació nutricional i dietètica en diferents moments i modalitats esportives: gestió de viatges, grups i cultures.

---

1. Consideracions nutricionals en la planificació d'un viatge.
2. Organització d'un menjador col·lectiu per a esportistes.
3. Planificació dietètic-nutricional per a l'esportista vegà.
4. Altres situacions especials.
5. Casos pràctics.

## Termoregulació, hidratació i rehidratació en l'exercici

---

1. Bases fisiològiques de la termoregulació.
2. Factors que afecten la sudoració i condicionen la planificació de la hidratació en l'esport.
3. Mètodes de mesura de la deshidratació.
4. Begudes de reposició.
5. Hiperhidratació i hiponatrèmia.
6. Casos pràctics.

## Avanços en nutrició i ajudes ergonutricionals per a l'exercici saludable i el rendiment: noves tendències

---

1. Noves tendències en nutrició esportiva.
2. Estratègies nutricionals: entrenament en dejú, low-carb
3. Ajudes ergonutricionals: noves tendències.
4. Casos pràctics

## Microbiota, sistema immunitari i activitat física.

---

1. Introducció a la immunonutrició.
2. Nutrients, exercici físic i sistema immunitari.
3. Microbiota intestinal.
4. Alimentació, exercici físic i microbiota intestinal.
5. Microbiota intestinal i sistema immunitari.
6. Estratègies per a l'esportista..

## Aspectes gastronòmics i culinaris en l'esport-salut i d'alt rendiment.

---

1. Gastronomia i tendències culinàries aplicades a l'esport.
2. Seminari-taller

## Biomecànica, prevenció i readaptació de lesions: Implicacions nutricionals

---

1. Cambios fisiológicos derivados de la lesión.
2. Prevención de las lesiones desde la nutrición y el estilo de vida.
3. Inflamación e intervención nutricional.
4. Intervención nutricional en el deportista lesionado.
5. Recomendaciones prácticas

## Ús de noves tecnologies en l'àmbit de la nutrició esportiva

---

1. Noves tecnologies utilitzades en l'àmbit de la nutrició esportiva.
2. Interpretació dels resultats i la seua utilització en l'establiment de les estratègies dietètic-nutricionals.
3. Casos pràctics. Seminari-taller.

## Metodologia científica i anàlisi dels resultats.

---

## 1. Anàlisi i interpretació d'estudis científics.

- Tipus d'investigació científica.
- Tipus d'estudis científics.
- Conceptes bàsics dels estudis científics.
- Com analitzar un estudi científic.
- Seminari-Taller

## 2. Anàlisi i interpretació de dades d'investigació.

- Conceptes bàsics.
- Planificació estadística.
- Pla de tabulació de la base de dades i descripció.
- Anàlisi de les dades.
- Estudi de casos

## Treball Final de Màster

1. Fonaments de la cerca bibliogràfica: operadors lògics, truncament de termes, parèntesis. Cerques exhaustives versus precises. Formularis típics de cerca: característiques. Cerques senzilles i avançades.
2. Bases de dades bibliogràfiques d'informació científica nacionals i estrangeres en Ciències de la Salut. Estructura del treball de recerca: parts preliminars, cos del treball i parts finals. El treball de revisió i la revisió sistemàtica: concepte, estructura i presentació.
3. Treball Final de màster: presentació d'un treball escrit amb una dimensió professional-investigadora.

## PROFESSORAT

### Francisco Ayala Rodríguez

Contratado Ramón y Cajal (Facultad de Ciencias del Deporte), Universidad de Murcia. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad Católica de San Antonio de Murcia).

### David Barranco Gil

Profesor en la Universidad Europea de Madrid (Departamento Ciencias del Deporte). Entrenador de ciclistas paralímpicos y de alta competición. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad Europea de Madrid)

### Simone Benedetti

Nutricionista - Science and Sport and Ineos Grenadiers

### Jesús Blesa Jarque

Profesor Contratado Doctor (Área Nutrición y Bromatología), Universitat de València. Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1. Doctor en Farmacia (Universitat de València)..

### Consuelo Borrás Blasco

Catedrática de Universidad (Departamento de Fisiología), Universitat de València. Doctora en Farmacia (Universitat de València)..

### Roberto Cejuela Anta

Prof.Tit. U. Alicante en el G. en CC Actividad Física y el Deporte. Direc. Secretariado Deportes de la U.Alicante. Entrenador triatletas y atletas de élite y olímpicos. Acr. Cineantrop. ISAK de N. 3. Dr.CC. Activ. Física y el Deporte por (UA)

### Francisco Miguel Celdrán de Haro

Prof. Asociado Universidad de Alicante. Responsable Área de Salud GiroSaludable S.L. Consultor del comité ejecutivo de la Federación Dominicana de Medicina del Deporte (FEDOMEDE). Doctor en Nutrición (Universidad Católica de Murcia).

### Raúl Celdrán Romero

CEO, preparador físico y asesor nutricional en Natur Training System. Ldo. Farmacia, Master en AR en deportes cíclicos (UAM). Responsable de la Nutrición del equipo ciclista Burgos BH Pro Cycling Team (2021-2022). Jefe de rendimiento del equipo profesional de MTB Klimatiza Team. Profesor Máster Alto Rendimiento de HP-Sport Science. Formador en Coaches 4 Coaches. Co-autor libro Potencia tus Pedaladas 2. Podcast [El Avituallamiento](#). Máster en Obesidad y Nutrición.

### Carmen Daries Alfonso

Farmacéutica adjunta. Doctora en Farmacia (Universitat de València). Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

### Raúl Domínguez Herrera

Profesor Ayudante Doctor (Departamento Motriz Humana y Rendimiento Deportivo), Universidad de Sevilla. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad Alfonso X el Sabio).

### María José Esteve Mas

Catedrática de Universidad (Área Nutrición y Bromatología), Universitat de València. Doctora en Farmacia (Universitat de València)..

### Vicent Falquet Caudeli

Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Máster Oficial en Nutrición y Salud (Universitat Oberta de Catalunya). Doctorando en Ciencias de la Alimentación (Universitat de València). Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1.

---

### **Jaime Fernández Fernández**

Profesor Titular de Universidad (Departamento Educación Física y Deportiva), Universidad de León. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Oviedo)

---

### **Juan Marcelo Fernández López**

Gerente y Nutricionista Clínico y Deportivo en NUTRIR-Nutrición Medicina y Entrenamiento. Asesor Nutricional en el Club Liceo (Córdoba) de Gimnasia Rítmica. Nutricionista Deportivo de Profesional Sky Runner. Profesor asociado, Universidad Isabel I. Licenciado en Nutrición (Universidad Nacional de Salta, Argentina). Doctor en Nutrición (Universidad de Córdoba, España).

---

### **Carlos Ferrando Ramada**

Director de Nutralab. Nutricionista deportivo del Valencia CF. Profesor Asociado Universidad Cardenal Herrera CEU (Valencia). Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1. Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Máster en Calidad y Seguridad Alimentaria (Universitat de València).

---

### **Ana María Frígola Cánoves**

Catedrática de Universidad (Área Nutrición y Bromatología), Universitat de València. Doctora en Farmacia (Universitat de València).

---

### **Ismael Galancho Reina**

Dietista de deportistas de élite y diplomado en EF. Máster en Nutrición y salud, Máster en Nutrición Deportiva y Máster en Entrenamiento Personal. Docente, congresista nacional e internacional y divulgador. CEO en Perform Institute.

---

### **Juan Gambini Buchón**

Profesor Titular de Universidad y Director del Departamento de Fisiología, Universitat de València. Doctor en Farmacia (Universitat de València).

---

### **Jaime Giménez Sánchez**

Director y socio fundador de Consultoría Nutritional Coaching SL y Nutritional Coaching Institute. Dietista-Nutricionista deportivo, responsable servicio nutrición en Academia Internacional Emilio Sánchez Vicario (Barcelona). Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1. Doctorando en Nutrición (Universidad de Barcelona). Miembro del equipo profesional de atletas de Alto Rendimiento Deportivo. Asesor externo empresas suplementación deportiva.

---

### **María Carmen Gómez Cabrera**

Catedrática de Universidad (Departamento de Fisiología), Universitat de València. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universitat de València).

---

### **Clara Gómez Urios**

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Máster Universitario en Nutrición Personalizada y Comunitaria (Universitat de València)

---

### **Francisco Javier Guerrero López**

Cofundador y nutricionista deportivo en INDYA. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Máster del Comité Olímpico Español en Alto Rendimiento Deportivo. Doctorando de la Universitat de València.

---

### **Pedro Jiménez Reyes**

Profesor Titular de Universidad (Área Educación Física y Deportiva), Universidad Rey Juan Carlos. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad Pablo de Olavide).

---

### **Cristina Juan García**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València

---

### **Ignacio Lillo Monforte**

Dietista-Nutricionista responsable de nutrición en el Hospital Quirónsalud de Zaragoza y en el Basket Casademont Zaragoza. Sección de nutrición propia todos los jueves en Aragón Radio. Profesor en la Univ. de Zaragoza y Univ. San Jorge. Grado en Nutrición Humana y Dietética. M.U. Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud. Certificado Internacional de Cineantropometría ISAK Nivel 1. Certificado Coaching Nutricional y Entrevista Motivacional. Universidad de Zaragoza.

---

### **Jose Antonio López Gómez**

Dietista-Nutricionista deportivo en ManáLab (Barcelona), centro de tecnificación nutricional en el alto rendimiento deportivo. Dietista-Nutricionista en el Centro KOM (Granollers). Profesor Asociado, Universidad de Vic. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Vic). Máster Oficial Nutrición y Dietética (Universidad de Vigo)

---

### **Raúl López Grueso**

Entrenador, Dietista-Nutricionista y fisiólogo en Enduralog. Profesor Colaborador (Universidad Isabel I, Jaume I, Valencia y Oberta de Catalunya). Entrenador nivel III de Ciclismo, Triatlón y Atletismo

---

### **Daniel López Malo**

Profesor Titular (Facultad de Ciencias de la Salud), Universidad Europea de Valencia. Doctor en Química (Universitat de València)

---

### **Raúl Luzón Herranz**

Dietista- Nutricionista dentro del cuerpo técnico del Real Zaragoza S.A.D de la Segunda División de Fútbol Español. Docente en las plataformas formativas online y presencial: Grupo CEAN y Universidad Europea de Madrid. Fundador y Co-director de Vive!

---

Escuela de Salud. Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1. Grado en Nutrición Humana y Dietética y Diplomado en Fisioterapia (Universidad Zaragoza).

---

### **Ignacio Martínez Navarro**

Entrenador personal de corredores y triatletas. Entrenador Nacional de Atletismo. Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

---

### **Leyre Martínez Sandez**

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la UV, especialización en nutrición deportiva a través de un máster propio en la UV y certificación Antropometría ISAK I. Involucrada en el deporte, en natación y salvamento y socorrismo deportivo. Durante años, ha trabajado como nutricionista en clínicas y centros deportivos, diseñando planes nutricionales personalizados adaptados a las necesidades individuales y estilos de vida de los pacientes. Además, imparte charlas y clases sobre nutrición.

---

### **José Miguel Martínez Sanz**

Dietista-nutricionista. Prof.Titular. Dep. de Enfermería. Fac. CC. de la Salud de la UA. Grupo de Investigación Alimentación y Nutrición (ALINUT). Dr CC de la Salud (UA). Acreditación en cineantropometría ISAK de Nivel 3.

---

### **Fernando Mata Ordóñez**

Asesor científico del Cádiz Club de Fútbol. Asesor científico de la Selección Española de Boxeo. Asesor científico de la Federación Uruguaya de Pesas. Coordinador del área de Nutrición de las clínicas Beiman en Andalucía. Grado en Nutrición Humana y Dietética. Máster oficial en Fisiología Integrativa (Universidad de Barcelona). Máster oficial en Investigación Biomédica Traslacional (Universidad de Córdoba). Doctorando en Biomedicina (Universidad de Córdoba).

---

### **Manuel Mateo March**

Prof. Asociado U. Miguel Hernández de Elche y Universidad Europea de Madrid. Responsable Rendimiento Deportivo de la Real Federación Española de Ciclismo. Graduado CC Actividad Física y Deporte (Universidad Isabel I de Madrid) Máster Alto Rendimiento Deportivo COE (U.A. Madrid)

---

### **Christian Molina Rodríguez**

Ingeniero en Topografía y Geomática. Máster en Big Data Analytics. Programador Senior.

---

### **Luis Juan Morán Fagúndez**

Dietista-Nutricionista en el centro MUVHIT, Movement and Health. Co-fundador de la empresa Dietistas-Nutricionistas del Sur S.L. Profesor Asociado (Universidad Pablo de Olavide). Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 3. Grado en Nutrición Humana y Dietética (Universidad Católica San Antonio de Murcia). Máster en Agroalimentación, Nutrición y Gastronomía (Universidad de Córdoba). Doctorando en la Universidad de Granada.

---

### **Serafín Murillo García**

Dietista-Nutricionista en el Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona). Profesor Asociado (Universitat de Barcelona). Diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Máster en Rendimiento Deportivo, Tecnificación y Alto Nivel (Universitat de Barcelona). Máster para la Atención y Educación de las personas con diabetes (Universitat de Barcelona). Dr. Medicina por Universitat de Barcelona.

---

### **Javier Olaya Cuartero**

0

---

### **Helios Pareja Galeano**

Profesor en Universidad Autónoma de Madrid. Ex-director del Máster Entrenamiento y Nutrición Deportiva (Escuela Real Madrid-Universidad Europea). Asesor Científico de Deporte y Salud del COLEF. Máster y Doctor en Fisiología (UV)

---

### **Sergi Parejo Pedrajas**

Responsable del área de Nutrición en Healthplace Valencia SL. Profesor Asociado (Universidad Internacional de Valencia). Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1. Grado en Nutrición Humana y Dietética (Universitat de València). Máster en Fisiología (Universitat de València). Doctorando en la Universitat de València.

---

### **Víctor Peiró Chillida**

Nutricionista deportivo. Grado en Nutrición Humana y Dietética (Universitat de València). Máster Universitario en Nutrición Personalizada y Comunitaria (Universitat de València). Doctorando en la Universitat de València.

---

### **Mireia Porta Oliva**

Nutricionista especializada en Nutrición Deportiva y Tecnología Alimentaria (ambas por la Universitat de Barcelona). Actualmente realiza su desempeño laboral como nutricionista en el FCB (Fútbol Club Barcelona), asesora a la Selección Española de Hockey. Profesora Asociada de la UAB y de varios másteres universitarios.

---

### **Ainhoa Prieto Martínez**

Nutricionista deportivo en el equipo de ciclismo INEOS Grenadier. Asesora en Science in Sport (empresa líder en nutrición deportiva que desarrolla, fabrica y comercializa productos de nutrición innovadores para deportistas de resistencia). Profesora Asociada (Universidad de Navarra). Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1. Grado en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Navarra). Master Sports Nutrition (School of Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University).

---

### **Paloma Quintana Ocaña**

Dietista-Nutricionista en CEO Nutrición con Q®. Acreditación en Cineantropometría ISAK de Nivel 1. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Granada). Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (Universidad de Granada). Máster oficial en Nutrición Humana (Universidad de Granada).

---

### **Lucía Redondo Cuevas**

Dietista-Nutricionista y Dra en ciencias. Máster en Nutrición y metabolismo, y Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del crecimiento y desarrollo. Especializada en el tratamiento integrativo de patologías digestivas y terapias para la modulación de la microbiota intestinal. Fundadora y coord. de su propio equipo clínico, ofrecen Planes individualizados de salud integrativa online. Autora de los libros "Alimentación prebiótica" y "Remedios naturales al alcance de todos".

#### **Rafael Sabido Solana**

Profesor Titular de Universidad (Departamento Ciencias del Deporte), Universidad Miguel Hernández de Elche. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad de Extremadura).

#### **Javier Sánchez Gálvez**

Responsable escuela de cocina y Nutricionista en "Vive! Escuela de Salud". Docente Grado Superior Dietética, Grado Actividades físicas y deportivas y Grado Auxiliar de Enfermería (Formación Profesional Océano Atlántico, Zaragoza). Grado en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Zaragoza). Grado Superior en Dirección de Cocina (Escuela de Hostelería, I.E.S Miralbueno, Zaragoza). Máster en Calidad, Seguridad y Tecnología de los Alimentos (Universidad de Zaragoza).

#### **Jesús Sanchis Chordá**

Dietista-Nutricionista en el Valencia Club de Fútbol S.A.D. Doctor en Medicina (UV) Máster de Fisiología Integrativa (UB), Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UV) y Técnico superior en Actividades Físicas y Deportivas. Profesor en la Universitat Carlemany y en diferentes Másteres.

#### **Santiago José Sanz Quinto**

Fisiólogo de atletas. Dirige la escuela de AlbaSanz Club de Atletismo. Dr. fisiología del ejercicio Universidad Miguel Hernández-Elche, especializado en entrenamiento en altitud y ejercicio físico en el entorno hipóxico. Licenciado en CC Actividad Física y Deporte Universidad de Valencia y Máster en Alto Rendimiento Deportivo y Salud Universidad Miguel Hernández de Elche. Creador de la Colección de infográficos "The Altitude Collection" (editada español e inglés).

#### **Jaime Sebastián Rico**

Graduado en Farmacia y en Nutrición Humana y Dietética (Universitat de València). Máster Universitario Nutrición Personalizada y Comunitaria. Doctorando de la Universitat de València. Certificado Internacional de Cineantropometría ISAK Nivel 1. Nutricionista de la Clínica Universitària de Nutrició, Activitat Física i Fisioteràpia (CUNAFF) de la UV. Divulgador en Nutricracia.

#### **Javier Sola López**

CEO de Training for All (Training4ll), empresa de Rendimiento Humano, especialistas en Biomecánica y Planificación y control del entrenamiento. Profesor Asociado (Universidad de Loyola). Entrenador del equipo World Tour UAE Emirates. Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universitat de Sevilla). Postgrado en Alto Rendimiento de Deportes Cíclicos (Universidad de Murcia). Entrenador de ciclismo nivel III (RFEC). Especialista en biomecánica del ciclismo (Custom4).

#### **Antoni Solà Pérez**

Dietista-Nutricionista dedicado a la nutrición clínica y deportiva. Fundador de SportGastronomy (empresa dedicada a la elaboración de suplementos deportivos y de salud). Instructor de los cursos de antropometría ISAK 1 i 2 (Escola Catalana de Cineantropometría). Fundador de Realmet-Barcelona (empresa dedicada a la fabricación y distribución de material antropométrico) y responsable de diseño y desarrollo de herramientas y materiales antropométricos.

#### **Carles Tur Carbonell**

Resp. preparación física y nutricionista de la Real Federación de Vela Tokio 2021. Experiencia con deportistas de alto nivel y amateurs durante más de 20 años. Experiencia en Test de campo. Lic. Ciencias del Deporte y Actividad Física, Graduado en Fisioterapia y Graduado en Dietética y Nutrición (Universidad Ramón Llull). Dip. Nutrición Deportiva Avanzada (Institute of Performance Nutrition, UK). Máster en Nutrición Clínica y Deportiva (U. Isabel I). Máster en Fisiología Integrativa (U Barcelona).

#### **Néstor Vicente Salar**

Profesor Titular de Universidad, UMH de Elche. Doctor en Biología (UMH) Diplomado en Nutrición Humana y Dietética (UA) Nutricionista deportivo en NutriEvidence SND SL (Elche), especializado en tenistas ITF, WTA y ATP. Ex-nutricionista Elche CF (2014-2021)

#### **Adriana Viñas Ospino**

Beca Presidente de la República (PRONABEC-PERÚ). Licenciada en Nutrición y Dietética (Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). Máster en Tecnología de Alimentos (Universidad Nacional Agraria la Molina). Doctoranda en la Universitat de València.

#### **Aitor Viribay Morales**

Investigador en Fisiología y Metabolismo del Ejercicio. Doctorando en el IBIOMED, Universidad de León. Encargado del departamento de Nutrición y Fisiología en el equipo ciclista profesional INEOS Grenadiers. Fundador y director de Glut4Science.

## **OBJECTIUS**

Les sortides professionals que té el curs són:

En aquest màster es tracten tant aspectes bàsics com pràctics de la nutrició i dietètica en l'esport, permetent la formació contínua dels graduats en Nutrició Humana i Dietètica, i servirà de suport als graduats en Ciències en l'Activitat Física i Esport, contribuint a emmarcar als professionals en equips multidisciplinaris i conèixer les competències en aquest àmbit.

Hui dia existeix entre la població un gran interès per l'activitat física i la pràctica esportiva. Aquesta realitat social ha generat una demanda de professionals amb formació específica per a assessorar degudament aquest col·lectiu. D'altra banda, esportistes professionals, cada vegada més, reconeixen la importància de la seua alimentació per a mantindre un bon estat de salut i al mateix temps optimitzar el seu rendiment esportiu. La nutrició es converteix, també, en part del seu entrenament. Tenint en compte aquest context, una de les eixides professionals en l'àmbit de la salut és la del món de l'esport. Per a desenvolupar correctament les seues funcions, professionals que realitzen assessorament en nutrició esportiva requereixen d'unes competències tant tècniques com transversals. En general, en els estudis de grau de Ciències de la Salut i en particular en Nutrició Humana i Dietètica, la càrrega lectiva és insuficient per a donar resposta a la creixent demanda que existeix en el camp de la Nutrició i l'Esport. El Màster de Formació Permanent en Nutrició i Dietètica en l'Esport de la Universitat de València ofereix les bases necessàries per a presentar les opcions adequades als seus pacients.

**Avantatges del Màster de Formació Permanent en Nutrició i Dietètica en l'Esport**

El Màster de Formació Permanent en Nutrició i Dietètica en l'Esport ofereix valuoses eines per a aquells professionals en salut esportiva que tinguen com a objectiu millorar l'acompliment i nutrició d'esportistes. El programa inclou des de la planificació nutricional i dietètica, la hidratació d'acord amb les diferents modalitats esportives, fins a la planificació de la suplementació ergonutricional.

Al llarg d'aquest màster, s'establiran les bases fisiològiques i metabòliques de l'exercici en l'organisme humà. És necessari conèixer les adaptacions metabòliques que es produeixen en l'organisme amb la pràctica esportiva per a poder establir les necessitats de l'esportista i garantir la seua màxima funcionalitat.

Durant el Màster de Formació Permanent en Nutrició i Dietètica en l'Esport s'abordarà la planificació dietètica, des de l'experiència de l'esportista al llarg de la temporada, diferenciant entre diferents esports. No obstant això, cal considerar l'hedonisme alimentari: per a això és necessari que l'esportista puga accedir a una alimentació ben planificada, elaborada i presentada, sense oblidar els objectius establits en cada cas.

El programa formatiu semipresencial combina una oferta teòrica i pràctica. Les activitats docents inclouen classes teòriques online i activitats presencials com a pràctiques, tallers i seminaris. També es proposaran activitats com a treball de materials, exercicis en línia, participació en fòrums, etc.

**Objectius del Màster de Formació Permanent en Nutrició i Dietètica en l'Esport**

Els objectius específics del màster són conèixer les bases fisiològiques i metabòliques de la nutrició en l'exercici, estudiar el sistema energètic, nutrients (hidrats de carboni, proteïnes, lípids, vitamines i minerals) i l'aigua des de la perspectiva de la nutrició esportiva i establir la planificació nutricional i pautes d'hidratació en diferents modalitats esportives.