

## DATOS GENERALES

## Curso académico

<b>Tipo de curso</b>	Diploma de Especialización
<b>Número de créditos</b>	34,00 Créditos ECTS
<b>Matrícula</b>	1.850 euros (importe precio público)
<b>Requisitos de acceso</b>	Graduados en Nutrición Humana y Dietética, y graduados en Ciencias en la Actividad Física y Deporte.
<b>Modalidad</b>	Semipresencial
<b>Lugar de impartición</b>	On-line y Facultad de Farmacia
<b>Horario</b>	Jueves (tarde) y Viernes (mañana/tarde)

## Dirección

<b>Organizador</b>	Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal
<b>Dirección</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 María José Esteve Mas Catedrática de Universidad (Área Nutrición y Bromatología), Universitat de València. Doctora en Farmacia (Universitat de València).. Jesús Blesa Jarque Profesor/a Permanente Laboral PPL. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València

## Plazos

<b>Preinscripción al curso</b>	Hasta 15/10/2024
<b>Fecha inicio</b>	Noviembre 2024
<b>Fecha fin</b>	Junio 2025

## Más información

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

## PROGRAMA

## Adaptaciones fisiológicas y metabólicas al ejercicio

1. Ejercicio físico: del efecto agudo a la adaptación crónica.
2. Vías metabólicas de transducción de señales.
3. Comienzo de la cascada de señalización.
4. Señalización secundaria.
3. Efecto de la nutrición sobre las adaptaciones al entrenamiento.
4. Exceso de fatiga y el síndrome de sobreentrenamiento.
5. Efecto de la nutrición sobre el sueño.

## Valoración bioquímica y biomarcadores en la salud y el rendimiento deportivo

1. El control bioquímico de la respuesta al entrenamiento deportivo
2. Análisis bioquímico y su interpretación
3. Biomarcadores de la actividad física y del deporte
4. Marcadores de condición física
5. Marcadores de fatiga y estrés crónico
6. Marcadores de sobreentrenamiento
7. Marcadores de riesgo cardiovascular
8. Marcadores de estrés oxidativo
9. Aplicaciones prácticas

## Necesidades energéticas y nutricionales en la práctica deportiva

1. Hidratos de carbono en el deporte

2. Grasas en el deporte
3. Proteínas y aminoácidos en el deporte
4. Vitaminas en el deporte
5. Minerales en el deporte
6. El agua y la hidratación en el deporte

#### Planificación nutricional y dietética en diferentes momentos y modalidades deportivas: gestión de viajes, grupos y culturas.

---

1. Consideraciones nutricionales en la planificación de un viaje.
2. Organización de un comedor colectivo para deportistas.
3. Planificación dietético-nutricional para el deportista vegano.
4. Otras situaciones especiales.
5. Casos prácticos.

#### Termorregulación, hidratación y rehidratación en el ejercicio.

---

1. Bases fisiológicas de la termorregulación.
2. Factores que afectan a la sudoración y condicionan la planificación de la hidratación en el deporte.
3. Métodos de medida de la deshidratación.
4. Bebidas de reposición.
5. Hiperhidratación e hiponatremia.
6. Casos prácticos.

#### Avances en nutrición y ayudas ergonutricionales para el ejercicio saludable y el rendimiento: nuevas tendencias

---

1. Nuevas tendencias en nutrición deportiva.
2. Estrategias nutricionales: entrenamiento en ayunas, low-carb
3. Ayudas ergonutricionales: nuevas tendencias.
4. Casos prácticos.

#### Microbiota, sistema inmunitario y actividad física.

---

1. Introducción a la inmunonutrición.
2. Nutrientes, ejercicio físico y sistema inmunitario.
3. Microbiota intestinal.
4. Alimentación, ejercicio físico y microbiota intestinal.
5. Microbiota intestinal y sistema inmunitario.
6. Estrategias para el deportista.

#### Aspectos gastronómicos y culinarios en el deporte-salud y de alto rendimiento.

---

1. Gastronomía y tendencias culinarias aplicadas al deporte.
2. Seminario-taller

#### Biomecánica, prevención y readaptación de lesiones: Implicaciones nutricionales

---

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

#### Uso de nuevas tecnologías en el ámbito de la nutrición deportiva

---

1. Nuevas tecnologías utilizadas en el ámbito de la nutrición deportiva.
2. Interpretación de los resultados y su utilización en el establecimiento de las estrategias dietético-nutricionales.
3. Casos prácticos. Seminario-taller.

#### Metodología científica y análisis de los resultados.

---

1. Análisis e interpretación de estudios científicos.
  - Tipos de investigación científica.
  - Tipos de estudios científicos.
  - Conceptos básicos de los estudios científicos.
  - Como analizar un estudio científico.
  - Seminario-Taller
2. Análisis e interpretación de datos de investigación.
  - Conceptos básicos.
  - Planificación estadística.
  - Plan de tabulación de la base de datos y descripción.
  - Análisis de los datos.
  - Estudio de casos

---

**Francisco Ayala Rodríguez**

0

---

**Jesús Blesa Jarque**

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

---

**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.

---

**Clara Cortés Fenollar**

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

---

**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.

---

**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).

---

**Juan Gambini Buchón**

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

---

**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.

---

**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).

---

**Pablo Marcos Pazos**

Master en Alto Rendimiento Deportivo, Comité Olímpico Español (UCAM, Madrid) Entrenador de deportes de resistencia con especialización en el alto rendimiento deportivo. Apasionado de las ganancias marginales a través de la biomecánica y la aerodinámica de triatletas y ciclistas. Asesor independiente de equipos y deportistas profesionales.

---

**Ignacio Martínez Navarro**

Ayudante/a Doctor/a. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

---

**Fernando Mata Ordóñez**

0

---

**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.

---

**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).

---

**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".

---

**Belén Rodríguez Doñate**

Nutricionista deportivo en el Comité Paralímpico Español. Directora-Fundadora de Tu Gestor de Salud para la Nutrición y el Deporte. Doctora en Nutrición (Universidad Complutense de Madrid). Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (Universidad Complutense de Madrid). Diplomada en Nutrición Humana y Dietética (Universidad Católica de San Antonio de Murcia).

---

**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.

#### **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 Nutricraccia.

#### **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).

#### **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).

#### **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.

## **OBJETIVOS**

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

En este diploma se tratan tanto aspectos básicos como prácticos de la nutrición y dietética en el deporte, permitiendo la formación continua de los graduados en Nutrición Humana y Dietética, y servirá de apoyo a los graduados en Ciencias en la Actividad Física y Deporte, contribuyendo a enmarcar a los profesionales en equipos multidisciplinares y conocer las competencias en este ámbito.

- Conocer las necesidades energéticas y nutricionales en la práctica deportiva.
- Conocer las adaptaciones fisiológicas y metabólicas al ejercicio, relacionadas con la nutrición.
- Establecer la planificación nutricional y dietética en diferentes momentos y modalidades deportivas.
- Establecer las pautas de hidratación en diferentes momentos y modalidades deportivas.
- Planificar la suplementación ergonutricional en diferentes momentos y modalidades deportivas.

## **METODOLOGÍA**

Las clases serán online (síncronas/asíncronas) en las que el profesor presentará los contenidos más relevantes de la asignatura, empleando los medios audiovisuales necesarios para el desarrollo ágil y coherente de las mismas. También se propondrán actividades como trabajo de materiales, ejercicios en línea, participación en foros, etc.

Se pondrá a disposición del estudiante documentación seleccionada por el docente en relación con los temas abordados.

En el Foro de Debate los profesores irán haciendo aportaciones para complementar la materia y el apartado de Tutorías del Aula Virtual donde podrán consultar directamente con los profesores las posibles dudas que pudieran tener.