

## DATOS GENERALES

## Curso académico

<b>Tipo de curso</b>	Experto Universitario
<b>Número de créditos</b>	20,00 Créditos ECTS
<b>Matrícula</b>	1.150 euros (importe precio público pendiente de aprobación por el Consejo Social Universitat de València.)
<b>Requisitos de acceso</b>	Graduados en Nutrición Humana y Dietética, Farmacia, Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Ciencias Gastronómicas, Medicina, Enfermería, Fisioterapia y 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

## Bases fisiológicas y metabólicas de la nutrición en el ejercicio. Situaciones fisiológicas especiales y fisiopatología en entrenamiento y nutrición deportiva.

1. Bases fisiológicas y metabólicas de la nutrición en el ejercicio
  - Control del movimiento
  - Fuentes energéticas en el ejercicio
  - Respuestas y adaptaciones hematológicas
  - Respuestas y adaptaciones cardiovasculares al ejercicio
  - Respuestas y adaptaciones respiratorias al ejercicio
  - Respuestas y adaptaciones de sistemas funcionales
  - Capacidad funcional aeróbica y anaeróbica
2. Situaciones fisiológicas especiales y fisiopatología en entrenamiento y nutrición deportiva: embarazo, enfermedades prevalentes, paralímpicos,¿
  - Estrategias dietético-nutricionales para el deportista con diabetes.
  - Estrategias dietético-nutricionales para el deportista con hipertensión.
  - Estrategias dietético-nutricionales para el deportista con celiaquía.
  - Estrategias dietético-nutricionales para la mujer deportista embarazada.
  - Estrategias dietético-nutricionales para el deportista paralímpico, según su patología o anomalía.

-Estrategias dietético-nutricionales para el deportista en otras situaciones fisiológicas y fisiopatologías especiales.

### 3. Nutrición deportiva en grupos de población: niños, adolescentes, diferencias hombre-mujer, mayores.

- Nutrición del niño deportista.
- Nutrición del adolescente deportista.
- Aspectos nutricionales específicos de la mujer deportista.
- Nutrición del adulto mayor deportista.

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

- Introducción a la inmunonutrición.
- Nutrientes, ejercicio físico y sistema inmunitario.
- Microbiota intestinal.
- Alimentación, ejercicio físico y microbiota intestinal.
- Microbiota intestinal y sistema inmunitario.
- Estrategias para el deportista.

## Nutrición deportiva en grupos de población. Aspectos psicológicos en el deportista.

---

### 1. Nutrición deportiva en grupos de población

- Nutrición del niño deportista.
- Nutrición del adolescente deportista.
- Aspectos nutricionales específicos de la mujer deportista.
- Nutrición del adulto mayor deportista.

### 2. Aspectos psicológicos en el deportista relacionados con la nutrición: coaching

- Adherencia al consejo alimentario.
- Diagnóstico y tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario en deportistas.
- Aspectos psicológicos del rendimiento deportivo.
- estrategias de trabajo en equipo.

## Entrenamiento de musculación, potencia y resistencia: aspectos nutricionales.

---

### 1. Aspectos nutricionales en el entrenamiento de musculación

2. Aspectos nutricionales en el entrenamiento de potencia.
3. Aspectos nutricionales en el entrenamiento de resistencia.
4. Prácticas.

## Valoración funcional y cineantropométrica del deportista

---

1. Recomendaciones para la realización de una correcta medición antropométrica
2. Consentimiento informado y hoja de recogida de datos
3. Puntos anatómicos: cabeza, tronco, extremidades superior e inferior.
4. Instrumental antropométrico
5. Localización de los pliegues cutáneos
6. Localización de los perímetros corporales
7. Localización de los diámetros corporales
8. Localización de las longitudes corporales
9. Otras referencias antropométricas
10. Métodos fórmulas y metodologías para el cálculo de la composición corporal
11. Métodos, fórmulas y metodologías para el cálculo del somatotipo
12. Valoración y validación de los resultados
13. Somatotipo: clasificación y aplicación
14. La somatocarta
16. Índices corporales
17. Valoraciones cineantropométricas de referencia
18. Práctica de mediciones antropométricas
19. Valoración funcional del deportista

## Planificación nutricional y dietética, pautas de hidratación, suplementación ergonutricional y alimentos funcionales en diferentes momentos y modalidades deportivas.

---

### 1. Planificación nutricional y dietética en diferentes momentos y modalidades deportivas

- Planificación nutricional y dietética según el periodo deportivo.
- Planificación nutricional y dietética según el momento deportivo (antes, durante y después) en deportes de fuerza.
- Planificación nutricional y dietética según el momento deportivo (antes, durante y después) en deportes de resistencia.
- Planificación nutricional y dietética según el momento deportivo (antes, durante y después) en deportes de equipo.
- Casos reales prácticos.

### 2. Pautas de hidratación en diferentes momentos y modalidades deportivas

- Pautas de hidratación según el momento deportivo (antes, durante y después) en deportes de fuerza.
- Pautas de hidratación según el momento deportivo (antes, durante y después) en deportes de resistencia.
- Pautas de hidratación según el momento deportivo (antes, durante y después) en deportes de equipo.
- Bebidas para deportistas: composición y utilización
- Casos reales prácticos.

### 3. Planificación de la suplementación ergonutricional y alimentos funcionales en diferentes momentos y modalidades deportivas.

1. Ayudas ergonutricionales en el deporte.
2. Alimentos funcionales en el deporte.
3. Planificación de ayudas ergonutricionales en deportes de fuerza.
4. Planificación de ayudas ergonutricionales en deportes de resistencia.
5. Planificación de ayudas ergonutricionales en deportes de equipo.
6. Sustancias dopantes. Métodos prohibidos. Normativa en materia de dopaje.
7. Casos reales prácticos y planificación ergonutricional.

## PROFESORADO

### 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)

### 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

### 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 (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.

### 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.

### 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

---

### **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**

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

---

### **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.

---

### **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)

---

### **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**

Profesor Asociado (U, Alicante) Entrenador y Director Deportivo Club Triatlón Almansa. Entrenador Nacional Triatlón. Doctor CC Actividad Física y Deporte (U. Alicante). Máster U. Rendimiento y Salud (Universidad Miguel Hernández Elche).

---

### **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).

---

### **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).

---

### **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 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).

---

### **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.

## **OBJETIVOS**

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

En el título de experto universitario en Nutrición y Fisiología en el Deporte se tratan aspectos básicos de la nutrición en el deporte, permitiendo la formación continua de los graduados en Nutrición Humana y Dietética, y servirá de apoyo a los profesionales en Ciencias de la salud, permitiendo desarrollar su trabajo en la promoción de la salud mediante la dieta y el ejercicio.

- Conocer las bases fisiológicas y metabólicas de la nutrición en el ejercicio.
- Estudiar el sistema energético, nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) y el agua desde la perspectiva de la nutrición deportiva.
- Establecer la planificación nutricional y pautas de hidratación en distintas modalidades deportivas.

## **METODOLOGÍA**

Las clases serán semipresenciales, sesiones online (síncronas/asíncronas) en las que el profesor presentará los contenidos más relevantes de la asignatura y sesiones presenciales prácticas. 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.