

Máster en Evaluación Antropométrica y Nutrición en el Deporte + Titulación universitaria



ÍNDICE

1 | Somos Educa Business School

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Educa Business School

7 | Programa Formativo

8 | Temario

9 | Contacto

SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

EDUCA Business School es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

Educa Business School se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



BY EDUCA EDTECH

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



Máster en Evaluación Antropométrica y Nutrición en el Deporte + Titulación universitaria



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



**CREDITOS
8 ECTS**

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Evaluación Antropométrica y Nutrición en el Deporte con 1500 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional - Titulación Propia Universitaria en Nutrición Deportiva. Titulación Propia Expedida por la Universidad Antonio de Nebrija con 8 créditos ECTS



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica
NOMBRE DE AREA MANAGER



Descripción

El Máster en Evaluación Antropométrica y Nutrición en el Deporte te ofrece una formación integral en un sector en pleno auge, donde la optimización del rendimiento deportivo a través de la nutrición es clave. Con un enfoque moderno y riguroso, este máster online te capacita para comprender la relación entre la composición corporal y la nutrición, y cómo estos factores impactan en el rendimiento deportivo. Aprenderás a diseñar dietas personalizadas, a evaluar necesidades nutricionales y a aplicar principios de la nutrición deportiva en diferentes contextos, incluyendo deportes de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. A medida que crece la demanda de profesionales capacitados en este ámbito, este máster te posiciona como un experto capaz de ofrecer soluciones efectivas y personalizadas, destacando en un campo con crecientes salidas laborales. Además, la modalidad online te brinda la flexibilidad de estudiar desde cualquier lugar, permitiéndote compaginar formación y vida personal.

Objetivos

'- Analizar la relación de los nutrientes con el rendimiento deportivo y su efecto en la salud. - Evaluar la composición corporal usando técnicas de cineantropometría. - Desarrollar dietas personalizadas para deportistas según su actividad física. - Diseñar estrategias nutricionales para la recuperación de lesiones deportivas. - Aplicar conocimientos de nutrigenómica para optimizar la dieta deportiva. - Identificar alimentos y suplementos veganos apropiados para el deporte. - Planificar programas de entrenamiento físico basado en necesidades nutricionales.

Para qué te prepara

El Máster en Evaluación Antropométrica y Nutrición en el Deporte está dirigido a profesionales y titulados del ámbito de la nutrición, ciencias del deporte y salud, interesados en profundizar en la relación entre la dieta y el rendimiento deportivo. Este programa avanzado aborda desde la composición de alimentos hasta la planificación de dietas para atletas. No es habilitante para el ejercicio profesional.

A quién va dirigido

El Máster en Evaluación Antropométrica y Nutrición en el Deporte te capacita para diseñar planes nutricionales adaptados a las necesidades específicas de deportistas, considerando tanto su composición corporal como los requerimientos energéticos de distintas disciplinas. Aprenderás a evaluar el impacto de la nutrición en el rendimiento y la recuperación, integrando conocimientos de hidratos, lípidos, proteínas y micronutrientes. Además, analizarás la interacción entre nutrición y genética, así como las técnicas de conservación y manipulación alimentaria. Esta formación no habilita para el ejercicio profesional.

Salidas laborales

'- Nutricionista especializado en deporte de élite - Asesor en nutrición para deportistas veganos - Evaluador antropométrico para programas de rendimiento - Consultor en planificación alimentaria para equipos deportivos - Experto en suplementación deportiva - Diseñador de dietas personalizadas para atletas - Coordinador de programas de hidratación y nutrición en eventos deportivos

TEMARIO

MÓDULO 1. BASES DE LA NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS: COMPONENTES ESENCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRIENTES ENERGÉTICOS I: HIDRATOS DE CARBONO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRIENTES ENERGÉTICOS II: LÍPIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRIENTES ENERGÉTICOS III: PROTEÍNAS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I: VITAMINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 8. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II: MINERALES

UNIDAD DIDÁCTICA 9. NUTRIGENÉTICA Y NUTRIGENÓMICA: COMER PARA REGULAR NUESTRA EXPRESIÓN GÉNICA

MÓDULO 2. GRUPOS DE ALIMENTOS: APROXIMACIONES A SU ESTUDIO, VALOR NUTRICIONAL Y PRINCIPIOS DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIGIENE ALIMENTARIA: FUNDAMENTOS DE LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS CULINARIAS Y SU EFECTO EN EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN EN LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE DIETAS: INGESTAS RECOMENDADAS Y TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. ETIQUETADO NUTRICIONAL

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

MÓDULO 4. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORACIÓN NUTRICIONAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS DIETÉTICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 5. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FUERZA Y RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN SITUACIONES DEPORTIVAS ESPECIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS DE ÉLITE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA INFLUENCIA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 9. COACHING DEPORTIVO Y NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING PASO A PASO

MÓDULO 6. ENTRENAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS

MÓDULO 7. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA VEGANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN VEGANA EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS PERMITIDOS EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 5. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO ENERGÉTICO

MÓDULO 8. EVALUACIÓN CINEANTROPOMÉTRICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DE LA CINEANTROPOMETRÍA

1. Introducción a la cineantropometría
2. Cineantropometría a lo largo de su historia
3. Hitos y avances clave en la cineantropometría

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PUNTOS ANATÓMICOS DE REFERENCIA

1. Morfología
2. Sistema óseo
3. División del esqueleto
4. Puntos anatómicos utilizados en la cineantropometría

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MATERIAL ANTROPOMÉTRICO

1. Consideraciones éticas en el uso de instrumentos antropométricos
2. Instrumentos antropométricos
3. Consideraciones básicas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERROR DE MEDICIÓN

1. Importancia de la precisión antropométrica
2. Validez y fiabilidad en el análisis de datos antropométricos
3. Técnicas para minimizar los errores de medición

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COMPOSICIÓN CORPORAL

1. ¿Qué es la composición corporal?
2. Composición corporal: índice de masa corporal y porcentaje adiposo
3. Estrategias para optimizar la composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SOMATOTIPO

1. Tipología humana: somatotipo
2. Relevancia del somatotipo en el contexto de la salud y el rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROPORCIONALIDAD

1. La proporcionalidad en antropometría
2. Mediciones proporcionales en antropometría
3. Análisis de proporcionalidad entre poblaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ANTROPOMETRÍA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. Antropometría en la actividad física y el deporte
2. Importancia de la antropometría en el rendimiento deportivo
3. Evaluación del estado nutricional y su relación con la antropometría

