

**Máster en Nutrición Deportiva Avanzada para Farmacéuticos + 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 Nutrición Deportiva Avanzada para Farmacéuticos + Titulación universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Nutrición Deportiva Avanzada para Farmacéuticos 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 - Título Propio de Nutrición de la Práctica Deportiva expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)



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 XXXXXXXXX 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 XXXXXXXXXXXXXXX.

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



Con el aval de la Comisión, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propio de Grado)

Descripción

El Máster en Nutrición Deportiva Avanzada para Farmacéuticos responde a la creciente demanda de profesionales capacitados en el ámbito de la nutrición y el deporte. En un mundo donde la salud y el rendimiento físico son cada vez más valorados, este máster te ofrece una oportunidad única para especializarte en un sector en auge. A través de módulos como la nutrición en la práctica deportiva y el coach nutricional, adquirirás conocimientos esenciales sobre necesidades nutricionales, hidratación en el deporte y estrategias de coaching para instaurar hábitos saludables. Además, el programa no solo se centra en la teoría, sino que también aborda aspectos prácticos de la farmacología y la gestión farmacéutica, preparándote para ofrecer un asesoramiento integral. Al ser un máster online, podrás adaptar el aprendizaje a tus necesidades, permitiéndote convertirte en un experto en nutrición deportiva desde la comodidad de tu hogar.

Objetivos

- Desarrollar estrategias para optimizar la dispensación de medicamentos en farmacias.
- Analizar la gestión eficaz de las existencias y pedidos farmacéuticos.
- Implementar protocolos de seguimiento farmacoterapéutico en pacientes deportistas.
- Evaluar la fisiología del ejercicio físico y sus necesidades nutricionales.
- Planificar dietas personalizadas basadas en actividad física y objetivos deportivos.
- Identificar ayudas ergogénicas y su impacto en el rendimiento deportivo.
- Aplicar técnicas de coaching para fomentar hábitos saludables en deportistas.

Para qué te prepara

El Máster en Nutrición Deportiva Avanzada para Farmacéuticos está dirigido a farmacéuticos y profesionales de la salud que buscan actualizar sus conocimientos en nutrición deportiva, gestión farmacéutica, atención y seguimiento farmacoterapéutico. Con su enfoque avanzado, no habilita para el ejercicio profesional, sino que complementa la formación existente en el sector.

A quién va dirigido

El Máster en Nutrición Deportiva Avanzada para Farmacéuticos te prepara para aplicar conocimientos avanzados en nutrición deportiva, optimizando el rendimiento y la recuperación de los atletas mediante una correcta gestión de la hidratación, uso de ayudas ergogénicas y nutrición específica. Aprenderás a evaluar las necesidades nutricionales, manejar alimentos y establecer hábitos saludables. Aunque proporciona una formación complementaria, no habilita para el ejercicio profesional.

Salidas laborales

'- Nutricionista deportivo en farmacias: asesoramiento especializado en suplementación y dietética. - Consultor nutricional en clubes deportivos, optimizando el rendimiento de los atletas. - Educador en talleres de nutrición deportiva, promoviendo hábitos saludables. - Asesor en centros de fitness, diseñando planes nutricionales personalizados. - Experto en atención farmacéutica con enfoque en nutrición deportiva.

TEMARIO

PARTE 1. GESTIÓN DE FARMACIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LEGISLACIÓN FARMACÉUTICA BÁSICA

1. Introducción
2. Legislación General de Sanidad en Farmacia
3. Legislación Farmacéutica sobre Medicamentos
4. Legislación sobre Regulación de Servicios de Oficinas de Farmacia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORGANIZACIÓN SANITARIA

1. Estructura del sistema sanitario público y privado en España
2. Tipos de prestaciones
3. Prestación farmacéutica
4. Niveles del Sistema Nacional y Regional de Salud en los establecimientos y servicios farmacéuticos
5. Atención primaria: Oficinas de Farmacia, Servicios farmacéuticos de Atención Primaria y Botiquines
6. Centros hospitalarios y socio-sanitarios
7. Servicios de farmacia
8. Distribución farmacéutica
9. Almacenes farmacéuticos
10. Laboratorios farmacéuticos
11. Organizaciones farmacéuticas, colegios profesionales. Organigrama y funciones
12. Legislación vigente aplicada al ámbito de actividad
13. El personal auxiliar de farmacia. Funciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE CONTROL Y ALMACENAMIENTO DE EXISTENCIAS

1. Almacén de productos farmacéuticos y parafarmacéuticos
2. Funciones del almacén
3. Normas de seguridad e higiene en almacenes sanitarios
4. Tipos de artículos almacenados, sistema de almacenaje y criterios de ordenación de productos
5. Gestión de stocks
6. Valoración de existencias: inventarios, elaboración de fichas de almacén
7. Códigos farmacéuticos identificativos de los medicamentos
8. Aplicaciones informáticas de gestión y control de almacén

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GESTIÓN DE EMISIÓN Y RECEPCIÓN DE PEDIDOS

1. Documentación y herramientas en operaciones de compraventa: hoja de pedido, albarán, factura, nota de gastos, notas de abono, hojas de devoluciones
2. Adquisición de productos: elaboración y recepción de pedidos
3. Requisitos necesarios en condiciones especiales de adquisición: estupefacientes y psicótrpos
4. Almacenes de distribución y laboratorios fabricantes

5. Condiciones de devolución de productos
6. Aplicaciones informáticas para emisión y recepción de pedidos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO, CONSERVACIÓN Y CONTROL DE PRODUCTOS

1. Estudio básico de la estabilidad de los medicamentos: factores que influyen en la estabilidad, requisitos sobre estabilidad
2. Control de caducidad y conservación
3. Control del lugar de almacenamiento
4. Idoneidad de conservación, fotosensibilidad, humedad, temperatura
5. Control de productos que han sufrido modificaciones y bajas por el laboratorio fabricante
6. Control de temperaturas de las instalaciones y el frigorífico: operaciones para el manejo, calibración y limpieza de los termómetros de máxima y mínima
7. Registro gráfico de temperaturas
8. Aplicaciones informáticas para control de caducidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL MANTENIMIENTO DE LOS MEDICAMENTOS

1. Introducción
2. Cadena de frío de las vacunas
3. Elementos materiales de la cadena fija
4. Elementos materiales de la cadena móvil
5. Controladores de temperatura
6. Indicadores químicos
7. Estabilidad de las vacunas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA DISPENSACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS EN LA OFICINA DE FARMACIA

1. Introducción a la dispensación de medicamento
2. Dispensación de medicamentos sin receta médica
3. Dispensación de medicamentos con receta médica
4. Especialidades farmacéuticas de dispensación con receta y sometidas a restricciones específicas
5. Dispensación de medicamentos genéricos y sustituciones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. GESTIÓN DE COBRO DIFERIDO O FACTURACIÓN DE RECETAS

1. Organismos y entidades aseguradoras que gestionan la prestación farmacéutica
2. Modalidades y tipos de aportaciones en la prestación farmacéutica
3. La receta médica: definición y ámbito; modelos oficiales según modalidades de prescripción, de prestación y de producto dispensado; características y datos que deben reunir; plazos de validez, condiciones de conservación y custodia
4. Facturación de recetas: normas previas a la facturación, proceso y trámites de facturación, tipos de facturación, período de facturación, presentación de la facturación
5. Aplicaciones informáticas en la facturación de recetas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. GESTIÓN FARMACÉUTICA EN EL SERVICIO DE FARMACIA HOSPITALARIA

1. Objetivos, funciones y estructura del Servicio de Farmacia Hospitalaria
2. Adquisición, recepción y devolución de productos en el servicio de farmacia hospitalaria

3. Tipos de almacenes y control de productos
4. Sistemas de distribución intrahospitalaria de medicamentos y productos sanitarios
5. Indicadores de garantía de calidad en el servicio de farmacia hospitalaria
6. Reenvasado de medicamentos
7. Aplicación informática de gestión y distribución en el servicio hospitalario

UNIDAD DIDÁCTICA 10. DOCUMENTACIÓN EN ESTABLECIMIENTOS Y SERVICIOS DE FARMACIA

1. Documentos y herramientas de control de la dispensación en la Oficina de Farmacia
2. Documentos y herramientas de control de la dispensación en farmacia hospitalaria
3. Documentación en la elaboración de fórmulas magistrales y preparados oficinales: documentación relativa a materias primas, documentación relativa al material de acondicionamiento
4. Formulario Nacional
5. Real Farmacopea Española
6. Documentos en la dispensación de fórmulas magistrales
7. Protocolos de almacenes de distribución farmacéuticos
8. Información y documentación relativas al sistema de fármaco-vigilancia para comunicación de efectos adversos que pudieran haber sido causados por los medicamentos

PARTE 2. ATENCIÓN FARMACÉUTICA Y SEGUIMIENTO FARMACOTERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA ATENCIÓN FARMACÉUTICA

1. Introducción al concepto de atención farmacéutica.
2. Desarrollo histórico de la Atención Farmacéutica
 1. - Antecedentes históricos
 2. - Atención Farmacéutica hoy
3. Redefinición del profesional farmacéutico
4. Marco legislativo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ATENCIÓN FARMACÉUTICA

1. Atención farmacéutica: conceptos y ámbitos de aplicación
 1. - Ámbitos de aplicación de la Atención Farmacéutica
2. dispensación activa
 1. - Diseño del sistema de dispensación
 2. - Procesos que integran el acto de la dispensación activa
 3. - Evaluación del servicio de dispensación
 4. - Elementos indispensables para una buena dispensación.
3. Indicación Farmacéutica
 1. - Objetivos
 2. - Requisitos
 3. - Diseño del servicio de consulta o indicación farmacéutica
 4. - Evaluación del servicio de consulta o indicación farmacéutica
 5. - Elementos indispensables para la adecuada consulta o indicación farmacéutica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SEGUIMIENTO FARMACOTERAPÉUTICO (SFT)

1. Problemas Relacionados con los Medicamentos (PRM) y Resultados negativos asociados a la medicación (RNM)
2. Seguimiento Farmacoterapéutico
 1. - Objetivos del Seguimiento farmacoterapéutico
 2. - Requisitos del servicio de seguimiento farmacoterapéutico personalizado
 3. - Diseño del servicio de seguimiento farmacoterapéutico personalizado
 4. - Evaluación de la práctica del seguimiento farmacoterapéutico personalizado
 5. - Elementos indispensables para el adecuado seguimiento farmacoterapéutico personalizado
3. Metodología del seguimiento del tratamiento farmacológico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FARMACOVIGILANCIA

1. Farmacovigilancia
2. Sistema Español de Farmacovigilancia
3. Programa de Notificación Espontánea de reacciones adversas.
4. Reacciones adversas: concepto y clasificación
 1. - Clasificación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ELEMENTOS INDISPENSABLES EN ATENCIÓN FARMACÉUTICA

1. Recursos en el servicio de Atención Farmacéutica
 1. - Recursos humanos
 2. - Recursos físicos: Instalaciones y equipos
 3. - Documentación
2. Comunicación en la Atención Farmacéutica
 1. - Comunicación con el paciente
 2. - Herramientas de comunicación farmacéutico-paciente
 3. - Comunicación farmacéutico-médico
3. El farmacéutico en la promoción de la salud
 1. - Promoción de la salud
 2. - Campañas de Promoción de la salud en la Farmacia Comunitaria

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NOCIONES GENERALES DE FARMACOLOGÍA

1. Farmacodinamia general
 1. - Liberación y absorción
 2. - Distribución
 3. - Metabolismo y excreción
2. Dosificación de los fármacos
 1. - Administración oral
 2. - Administración intravascular
3. Bases moleculares de la acción de los fármacos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FISIOLOGÍA Y FARMACOLOGÍA DEL SISTEMA CIRCULATORIO Y RESPIRATORIO

1. El sistema circulatorio
2. Enfermedades del corazón (cardiopatías)
 1. - Arritmias

2. - Insuficiencia coronaria o cardiopatía isquémica
3. - Afecciones al pericardio
4. - Afecciones al endocardio y valvulopatías
3. Fármacos más importantes en las patologías cardíacas
 1. - Insuficiencia cardíaca
 2. - Infarto de miocardio
 3. - Angina de pecho
4. El aparato respiratorio
5. Enfermedades del aparato respiratorio
6. Fármacos más importantes en las patologías respiratorias
 1. - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (bronquitis)
 2. - Tos
 3. - Asma

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FISIOLÓGIA Y FARMACOLOGÍA DEL APARATO DIGESTIVO Y ENDOCRINO

1. El aparato digestivo
2. Principales enfermedades del aparato digestivo
 1. - Anomalías en labios, boca, lengua y glándulas salivales
 2. - Anomalías del esófago
 3. - Enfermedades del estómago
 4. - Enfermedades del recto y el ano
3. Tratamiento y farmacología de las principales enfermedades del aparato digestivo
 1. - Úlcera aftosa
 2. - Gastritis
 3. - Úlcera péptica
4. El sistema endocrino
5. Patologías más frecuentes del sistema endocrino
 1. - Aparato genital masculino
 2. - Aparato genital femenino
6. Diabetes mellitus

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ANTIBIÓTICOS

1. Microorganismos como agentes de enfermedad
2. Los antibióticos y su clasificación
3. β - lactámicos
4. Macrólidos
5. Aminoglucosídicos
6. Tetraciclinas
7. Polienos
8. Polipéptidos
9. Consumo inadecuado de antibióticos
10. Favorecer un uso responsable de los antibióticos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. FARMACOLOGÍA DERMATOLÓGICA, ANTIMICÓTICA Y ANTIPARASITARIA

1. La piel
2. Principales patologías y fármacos dermatológicos

1. - Infecciones de la piel
2. - Otros trastornos de distinta etiología
3. Los antifúngicos o antimicóticos
 1. - Recomendaciones de uso
 2. - Avances
4. Los antiparasitarios
 1. - Patologías parasitarias

PARTE 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones

4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MILOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares

6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

PARTE 4. COACH NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PROCESO DE INSTAURACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

1. Origen e importancia de los hábitos alimenticios
2. Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios
3. Reforzar hábitos adecuados y eliminar hábitos inadecuados
4. Introducción al Coaching nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS Y ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN

1. Definición y Formulación de objetivos en Coaching nutricional
2. El proceso de Coaching
3. Elaboración del plan de acción

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN, RESPONSABILIDAD Y ADHERENCIA

1. Introducción: motivos claves para el éxito
2. Establecimiento de metas
3. Motivación
4. Responsabilidad y compromiso
5. Adherencia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES LIMITANTES: RESISTENCIA AL CAMBIO, MIEDOS, CREENCIAS ERRÓNEAS Y OTROS OBSTÁCULOS

1. Creencias y creencias limitadoras
2. La resistencia al cambio
3. Evitar la resistencia
4. Etapas y procesos del cambio conductual

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. Clasificación de los nutrientes

5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EDUCACIÓN NUTRICIONAL

1. La importancia de la educación nutricional
2. Modificación de la conducta alimentaria
3. Herramientas y talleres educativos nutricionales
4. Compra saludable
5. Divulgación nutricional de calidad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICONUTRICIÓN

1. Importancia tratamiento interdisciplinar
2. Inteligencia emocional
3. Alimentación emocional y relación con la comida
4. ¿Por qué fracasan las dietas?

UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIONES PRÁCTICAS

1. Importancia del coach nutricional en diversas áreas
2. Creatividad en la consulta

