

Máster universitario

# Alimentación en la Actividad Física y el Deporte



# Alimentación en la Actividad Física y el Deporte

El **máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte** va dirigido a profesionales que quieran profundizar en la **nutrición deportiva** tanto desde la **promoción de la salud**, a través de la alimentación saludable y la actividad física en población general, como en las posibilidades de la nutrición para optimizar el **rendimiento en deportistas**.

El impacto económico de la alimentación y el deporte están viendo en los últimos años unos cambios excepcionales y constantes con un gran mercado que incluye, tanto el asesoramiento de los deportistas como los complementos alimenticios para deportistas, bebidas y suplementos deportivos. El sector ha sufrido un fuerte crecimiento en sectores como el *outdoor*, seniors, mujeres, *sportlifestyle*, *sportlovers*. En las últimas décadas se ha pasado de los deportes clásicos al *fitness* y del *fitness* al *wellness*. Las tecnologías juegan un papel esencial en esta nueva configuración del modelo deportivo. Estamos ante la denominada **Smart Health** y **Smart Sport**. Todo este contexto apunta a una necesidad de profesionales que les asesoren también en alimentación saludable, capaces de trasladar los conocimientos científicos y académicos a la realidad de la práctica deportiva cotidiana de millones de personas.

También hay unas buenas perspectivas económicas en la **industria alimentaria vinculada al sector del deporte**. Los productos que hace unos años eran exclusivamente para atletas y culturistas están atrayendo cada vez más a un amplio abanico de consumidores, sobre todo con un perfil demográfico cada vez más joven. La alimentación y el deporte representan un sector económico importante y creciente, que genera notables ingresos y que está proporcionando **oportunidades de empleo** en puestos de trabajo que requieren conocimientos especializados en ciencia y tecnología.

## Objetivos y competencias

El objetivo general del máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte consiste en dotar a los profesionales del ámbito de la salud y del deporte de las competencias necesarias para integrar y aplicar los conocimientos en alimentación aplicados a la actividad física, el deporte y la salud.

Las competencias de este programa son las siguientes:

- Identificar, organizar, interpretar y comunicar información científica de salud, valorando críticamente las fuentes de información utilizadas, preservando la confidencialidad de los datos, la legislación vigente y los derechos fundamentales y de igualdad entre las personas.
- Reconocer el papel de la actividad física en el estado de salud y la prevención de las patologías más prevalentes.
- Valorar aspectos nutricionales, antropométricos y de salud del deportista aplicando los mejores métodos y estrategias de intervención basadas en la evidencia científica.
- Integrar los aspectos biológicos, metabólicos y fisiológicos relativos a la alimentación y el deporte para orientar de manera fundamentada sobre nutrición deportiva para la mejora del rendimiento y el mantenimiento de un buen estado de salud.
- Evaluar intervenciones en alimentación aplicadas a la actividad física para la mejora de la salud y el rendimiento deportivo, así como su impacto a partir de indicadores de eficacia, efectividad, seguridad y calidad.

- Evaluar la idoneidad del uso de las ayudas ergogénicas en nutrición, farmacología y psicología para la optimización del rendimiento sin comprometer su estado de salud.
- Diseñar e implementar programas o actividades de promoción de la salud por medio de la alimentación aplicada a la actividad física y al deporte, a nivel individual o colectivo contribuyendo a la educación de la salud de la población, y desarrollando procesos de educación que promuevan el empoderamiento de las personas, familias, grupos o comunidades.
- Reconocer y valorar los factores socioculturales de la práctica deportiva y el comportamiento alimentario actual.
- Formular propuestas alimentarias y gastronómicas saludables de acuerdo a las necesidades nutricionales del deportista o persona activa.
- Analizar los procesos de desarrollo e innovación para la producción de productos alimentarios para deportistas teniendo en cuenta la seguridad y calidad, así como la tecnología necesaria y el marco legal.

## A quién va dirigido

- Diplomados o graduados en Nutrición Humana y Dietética.
- Diplomados o graduados en Enfermería.
- Licenciados o graduados en Medicina.
- Licenciados o graduados en Farmacia.
- Diplomados o graduados en Fisioterapia.
- Licenciados o graduados en Educación Física (EF) o Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFE).

## Dirección académica

### Dra. Anna Bach Faig

Licenciada en Farmacia por la UB, doctora y máster en Nutrición y salud pública (UB y Universidad de Glasgow). Vocal de Alimentación y nutrición del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona, y coordinadora de proyectos científicos en la Fundación Dieta Mediterránea. Directora de grupo Fundación Dieta Mediterránea en el Centro Catalán de la Nutrición del Instituto de Estudios Catalanes (CCNIEC).

## Profesorado

### Dra. Laura Esquiús de la Zarza

Doctora en Fisiología y Nutrición Deportiva por la UB. Licenciada en Biología (UAB) y diplomada en Nutrición Humana y Dietética (UVic). Profesora de la Facultad de Ciencias de la salud de Manresa, UVic-UCC. Investigadora de la Unidad de Fisiología del Ejercicio del Campus de Ciencias de la Salud (UFEBELL), Facultad de Medicina de la UB.

### Dra. Alicia Aguilar Martínez

Doctora en Biología por la UB y máster en Nutrición y Dietética humana (UCA). Su actividad investigadora está relacionada con el estudio de los hábitos alimentarios, la educación nutricional y las posibilidades de la aplicación de las tecnologías de la información y comunicación en la promoción de la salud. Es miembro del comité asesor y ejecutivo de la Cátedra Unesco de Alimentación, Cultura y Desarrollo.

### Dra. Marta Massip Salcedo

Doctora en Biomedicina. Máster en fitoterapia clínica. CEO y cofundadora de la empresa Seahorse Food and Beverage Company. Sus principales líneas de investigación son el desarrollo y formulación de nuevos alimentos; la esteatosis, el metabolismo y la lesión hepática y el desarrollo de dispositivos para la salud y la investigación biomédica.

### Dr. F. Xavier Medina Luque

Doctor en Antropología Social. Director de la Cátedra Unesco de Alimentación, Cultura y Desarrollo. Entre sus principales líneas de investigación se encuentran: Alimentación y cultura, los aspectos sociales del consumo alimentario y de la nutrición y Alimentación y desarrollo socioeconómico.

### Dra. Marina Bosque Prous

Doctora en Biomedicina (UPF). Máster en Salud Pública (UPF-UAB). Profesora colaboradora de la Facultad de Ciencias de la Salud de Manresa (UVic-UCC). Miembro de la Red de Trastornos Adictivos (RETICS) y del grupo de trabajo sobre alcohol de la Sociedad Española de Epidemiología.

### Dr. Antoni Baena García

Doctor en Psicología (URL). Licenciado en Psicología (UAB). Gestor de proyectos de la Unidad de Control del Tabaco del Institut Català d'Oncologia, principalmente en el proyecto qTabac, de asesoramiento a profesionales sobre tabaquismo.

## Profesorado colaborador

Beatriz Galilea Ballarini, Carla Escuder Marcos, Dra. Blanca Roman Viñas, Dr. Sixte Abadia Naudí, Jaume Martí i Mora, Dr. Guillermo Ruben Oviedo, José Antonio Latorre Rodríguez, Dra. Noelia Bonfanti, Mercedes López Sánchez, Mar Blanco Rogel, Anna Paré Vidal.

## Programa académico Créditos ECTS

Para obtener esta titulación el estudiante deberá superar un total de 60 créditos ECTS.

### Asignaturas obligatorias

Biología y fisiología aplicada al deporte	4
Valoración integral del deportista	4
Alimentación y actividad física en las diferentes etapas de la vida	4
Alimentos, cocina y deporte	4
Aspectos socioculturales de la alimentación y el deporte	4
Alimentación y actividad física en las enfermedades de gran prevalencia	4
Ergogenia nutricional y farmacológica	4
Alimentación y rendimiento deportivo	4
Psicología aplicada a la alimentación y el deporte	4
Nuevas tendencias en nutrición deportiva	4

### Asignaturas optativas (escoger 2)

I+D en productos alimentarios para deportistas	4
Comunicación y marketing en nutrición deportiva	4
Estrategias alimentarias en grandes retos deportivos	4
Comunicación, educación y empoderamiento	4

### Prácticas y proyecto (obligatorias)

Prácticas	6
Trabajo final máster	6

### Complementos formativos

Nutrición básica (Estudiantes que accedan desde un perfil CAFE o Educación Física)	4
Fisiología del ejercicio y bases del entrenamiento deportivo (Estudiantes que accedan desde otra titulación del Área de Ciencias de la Salud)	6

## Itinerarios de titulación propia

### Diploma de Posgrado

Nutrición Aplicada a la Actividad Física y el Deporte 30

### Especialización

Nutrición, Deporte y Salud 16

## Sedes

### BARCELONA

Rambla del Poblenou, 156  
08018 Barcelona  
Tel.: 93 481 72 72

### LLEIDA

Calle Canyeret, 12, 2a. planta  
25007 Lleida  
Tel.: 973 72 70 77

### PALMA

Calle Ausiàs March, 11  
07003 Palma  
Tel. 971 65 86 11

### MANRESA

Av de les Bases de Manresa, 1  
08242 Manresa  
Tel.: 93 877 50 75

### REUS

Calle de l'Escorxador, 1  
43202 Reus  
Tel.: 977 33 80 08

### SALT

Factoría Cultural Coma Cros  
Calle Sant Antoni, 1  
17190 Salt  
Tel.: 972 40 50 67

### TERRASSA

Vapor Universitari de Terrassa  
Calle Colom, 114  
08222 Terrassa  
Tel.: 93 733 92 00

### TORTOSA

Calle Alfara de Carles, 18  
43500 Tortosa  
Tel.: 977 58 80 66

### MADRID

Plaza de las Cortes, 4  
28014 Madrid  
Tel.: 91 524 70 00

### SEVILLA

Calle Torneo, 32  
41002 Sevilla  
Tel.: 954 99 16 25

### VALENCIA

Calle de la Paz, 3  
46003 Valencia  
Tel.: 96 348 66 48

### VILA-REAL

Biblioteca Universitaria  
del Conocimiento  
Avenida Pío XII, 43  
12540 Vila-real  
Tel.: 964 54 72 44

### BOGOTÁ

Carrera 7 #73-47, oficina 801  
110221 Bogotá  
Colombia  
Tel.: +57 1 7438091  
+57 1 7438135

### CIUDAD DE MÉXICO

Paseo de la Reforma, 265, piso 1  
Col. Cuauhtémoc  
06500 Ciudad de México  
Tel.: + 52 (55) 55 114206 al 08

Todas las sedes en [sedes.uoc.edu](http://sedes.uoc.edu)

## Premios y reconocimientos UOC

- Premio de excelencia institucional (2016)
- Premio a la Inclusión por las Enfermedades Raras (2016)
- Premio Mujer TIC (2016)
- Mención de honor en los Premios al Impacto en el Aprendizaje (2016)
- Golden Orange Awards (2016)
- Premio al impacto en el Aprendizaje (Oro) (2015)
- Medalla de Oro de la Cruz Roja (2015)
- Premio al impacto en el Aprendizaje (Plata) (2014)
- Premio LTI App Bounty (2013)
- Telefónica Ability Awards (2012)
- Premio al Impacto en el Aprendizaje (Bronce) (2011)
- Premio IGC a la Innovación Digital (2010)
- Premio al Impacto en el Aprendizaje (Leadership) (2009)
- Center of Excellence del New Media Consortium (NMC) (2009)
- Premios al Impacto en el Aprendizaje (Oro) (2008)
- Premio Nacional de Telecomunicaciones de la Generalitat de Cataluña (2005)
- Centro de Excelencia de SUN (2003)
- Premio ICDE de Excelencia (2001)
- Premio WITSA (2000)
- Premio Bangemann Challenge (1997)

