



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva + 8 Créditos ECTS

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva + 8 Créditos ECTS

duración total: 1.500 horas

horas teleformación: 450 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El principal objetivo del Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva es aportar al alumno una visión de la nutrición humana, reconociendo la variedad de alimentos y sus características básicas, con la finalidad de que pueda planificar una dieta equilibrada y adaptada a las diferentes actividades físicas y deportivas. Por otra parte el alto rendimiento deportivo, cada vez más exige profesionales que abarquen diversas áreas de conocimiento siendo el entrenamiento y la nutrición deportiva dos de las más importantes. El curso nos enseñara como aplicar la nutrición a la práctica deportiva adaptando la nutrición a las exigencias de la actividad física programada.



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Aprender los principios de la dietética y nutrición.
- Conocer cómo aplicar los principios de la dietética y nutrición en el deporte.
- Optimizar la energía de la práctica deportiva a través de la alimentación.
- Elaborar menús adaptados a las necesidades especiales de deportistas.
- Planificar menús equilibrados y adaptados.

para qué te prepara

El Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva pretende dotar al alumno de una completa formación técnica y teórica basada en las principales ciencias relacionadas con la Nutrición y su influencia en la práctica deportiva. Abordando el estudio de la nutrición y la dietética, sentando las bases necesarias para poder diseñar intervenciones nutricionales en el marco del conocimiento de los alimentos y los procesos que conducen a su elaboración.

salidas laborales

El Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva está orientado a profesionales que quieran trabajar en las áreas de la nutrición deportiva en entidades y clubs deportivos, así como para deportistas amateurs e independientes. Complemento perfecto para personas con carreras universitarias relacionadas con las ciencias de la salud y el deporte.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

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

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Grupos de Alimentos: Aproximaciones a su Estudio, Valor Nutricional y Principios de Higiene'
- Manual teórico 'Bases de la Nutrición Humana y Dietética'
- Manual teórico 'Evaluación Cineantropométrica'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Entrenamiento Físico'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva Aplicada'
- Manual teórico 'Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva Vegana'

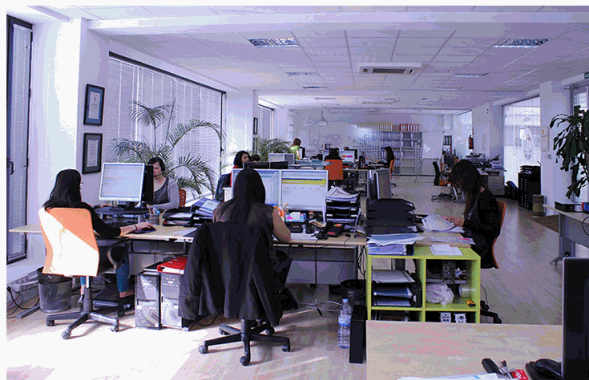


profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

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. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA 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

MÓDULO 9. PROYECTO FIN DE MÁSTER