



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**Máster en Suplementación, Nutrición y Dietética Deportiva + Titulación  
Universitaria**





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

**1** | Somos Euroinnova

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y acreditaciones

**4** | By EDUCA EDTECH Group

**5** | Metodología LXP

**6** | Razones por las que elegir Euroinnova

**7** | Financiación y Becas

**8** | Métodos de pago

**9** | Programa Formativo

**10** | Temario

**11** | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantess de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

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

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova 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

---



Ver en la web

# 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.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales.** Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Máster en Suplementación, Nutrición y Dietética Deportiva + Titulación Universitaria



**DURACIÓN**  
800 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Suplementación, Nutrición y Dietética Deportiva con 600 horas expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - Título Propio de Dietética y Nutrición expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



- Saber los conceptos generales de la nutrición y el deporte.
- Elaborar dietas para deportistas.
- Complementos energéticos en el deporte.
- Conocer y reconocer los distintos conceptos asociados a la dietética y nutrición.
- Establecer una clasificación de los alimentos y nutrientes para un desarrollo adecuado en las actividades físicas
- deportivas.
- Determinar el valor nutritivo y la composición de los alimentos.
- Reconocer la micología aplicada dentro del ámbito del suplemento deportivo.
- Trabajar dentro del ámbito de la suplementación deportiva, teniendo en cuenta las ayudas ergogénicas.
- Determinar las prácticas antidopajes y establecer una relación directa con la normativa nacional antidopaje.
- Conocer el concepto de dieta, y los distintos tipos de dietas.
- Conocer las tablas de composición de alimentos.
- Realizar una valoración del estado nutricional.
- Identificar la dieta necesaria para cada estado fisiológico y estado patológico.
- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.

## A quién va dirigido

---

El presente master en suplementación alimentaria deportiva está dirigido a estudiantes, profesionales y titulados del ámbito del deporte y la actividad física interesados en desarrollar sus conocimientos en materia de nutrición deportiva y suplementación. Igualmente, el master en suplementación alimentaria deportiva sería adecuado para todas aquellas personas y deportistas que por interés laboral o personal quieran formarse en la materia.

## Para qué te prepara

---

Gracias a este master en suplementación alimentaria deportiva se ofrecen al alumnado los conocimientos y competencias profesionales necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, tanto a nivel profesional como amateur, teniendo presentes para ello los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición. Además, para completar su formación en esta materia, desarrollará los conocimientos más importantes en relación a la suplementación deportiva, a través de la cual es posible mejorar el rendimiento y los resultados del deportista.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Salidas laborales

---

Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos. Farmacias.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### PARTE 1. ESPECIALIZACIÓN EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

#### 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

[Ver en la web](#)



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. Otros alimentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos

### 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. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción

2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento

Ver en la web



3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
6. Alimentación básica adaptada
7. Menopausia

## MÓDULO 4. DIETOTERAPIA: PRINCIPALES ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETOTERAPIA

1. Introducción a la dietoterapia
2. Intervención dietética en casos patológicos
3. A modo de resumen

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBESIDAD

1. Introducción
2. Síndrome metabólico
3. Atención al paciente con exceso de peso
4. Pérdida de peso
5. Técnicas de tratamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIABETES MELLITUS

1. Concepto de diabetes
2. Metabolismo de los hidratos de carbono
3. Fisiopatología de la diabetes
4. Clasificación de la diabetes
5. Manifestaciones de la diabetes
6. Criterios de diagnóstico
7. Recomendaciones y tratamiento para la diabetes
8. Tratamiento dietético
9. Complicaciones de la diabetes
10. Educación para la diabetes

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. OSTEOPOROSIS

1. Concepto de osteoporosis
2. Fisiología del hueso
3. Diagnóstico
4. Etiología
5. Tratamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALTERNATIVAS A LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

1. Clasificación
2. Alimentación básica adaptada
3. Suplementos dietéticos
4. Nutrición enteral

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

5. Nutrición parenteral

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ANOREXIA NERVIOSA

1. Concepto de anorexia nerviosa
2. Historia
3. Epidemiología
4. Etiología
5. Clínica de la anorexia nerviosa
6. Diagnóstico
7. Evolución y prevención
8. Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. BULIMIA NERVIOSA

1. Concepto de bulimia nerviosa
2. Evolución histórica
3. Epidemiología
4. Diagnóstico
5. Manifestaciones clínicas
6. Tratamiento
7. Diferencias entre anorexia y bulimia

PARTE 2. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA: PRÁCTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

1. Introducción a la Miología.
2. Tipos de tejido muscular.
3. Características del tejido muscular.
4. El músculo esquelético.
5. Clasificación de los músculos esqueléticos.
6. El tono muscular.
7. El músculo esquelético.
8. Uniones musculares.
9. El trabajo muscular.
10. Fisiología del ejercicio.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

1. Conceptualización histórica.
2. El ejercicio físico.
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

1. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.
2. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

1. Conceptos generales.
2. Necesidades de nutrientes.
3. Coste energético.
4. La mujer y el deporte.
5. Deshidratación y rendimiento físico.
6. Bebidas para deportistas.
7. La cocina y el deporte.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.

1. Recomendaciones dietéticas.
2. Tendencias nutricionales de los deportistas.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

1. Concepto.
2. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.
3. Sustancias que influyen en el uso de combustible.
4. Sustancias que modifican el PH.
5. Conclusiones.

#### 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 3. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Conceptos
  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 LOS ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos

2. Clasificación de nutrientes
  1. - Nutrientes energéticos (combustible)
  2. - Nutrientes plásticos (constructivos)
  3. - Nutrientes reguladores (biocatalizadores)
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
  1. - Boca
  2. - Faringe
  3. - Esófago
  4. - Estómago
  5. - Intestino delgado
  6. - Intestino grueso
  7. - Páncreas
  8. - Hígado
  9. - Vesícula biliar
3. Proceso de la digestión
  1. - Digestión de los hidratos de carbono
  2. - Digestión de las proteínas
  3. - Digestión de los lípidos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
  1. - Caloría y kilocaloría
  2. - Julio y kilojulio
3. Necesidades energéticas del adulto sano
  1. - Metabolismo basal
  2. - Actividad física
  3. - Efecto térmico de los alimentos
  4. - Necesidades energéticas totales
4. Valor calórico de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
  1. - Estructura del agua
  2. - Propiedades del agua
  3. - Funciones del agua
2. El agua en el cuerpo humano
  1. - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
  2. - Balance hídrico
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
  1. - Agua, hidratación y salud: "La Declaración de Zaragoza"
  2. - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua

4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
  1. - Deshidratación
  2. - Hiperhidratación
  3. - Potomanía
5. Contenido de agua en los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal
  1. - Carne
  2. - Pescado y marisco
  3. - Huevo
  4. - Leche y derivados lácteos
  5. - Grasas animales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
  1. - Cereales y derivados
  2. - Verduras y Hortalizas
  3. - Setas y algas
  4. - Legumbres
  5. - Frutas y frutos secos
  6. - Grasas vegetales
  7. - Otros alimentos: alimentos edulcorantes y fruitivos
  8. - Alimentos estimulantes
  9. - Clasificación de condimentos y especias

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
  1. - Tejido muscular liso
  2. - Tejido muscular esquelético o estriado
  3. - Tejido muscular cardíaco
3. Características del tejido muscular
  1. - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
  1. - Vascularización del músculo esquelético
  2. - Inervación del músculo esquelético
  3. - Clasificación de los músculos esqueléticos
  4. - Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
  1. - Tono muscular
  2. - Fuerza muscular
7. La contracción muscular

1. - Características de la unidad motora
2. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
3. - Mecanismo de contracción muscular
4. - Relajación muscular
5. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
  1. - Combustible energético para la contracción muscular
  2. - Efectos de la duración e intensidad del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
  1. - Importancia del aporte de hidratos de carbono
  2. - Técnicas de supercompensación
  3. - Efectos del entrenamiento
  4. - Recomendaciones generales en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
  1. - Oxidación de la grasa
  2. - Grasa muscular
  3. - Suplementos de grasa
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
  1. - Metabolismo de los aminoácidos en el músculo durante el ejercicio
  2. - Requerimientos de proteínas en el ejercicio
  3. - Suplementación proteica
5. Vitaminas y ejercicio
  1. - Vitaminas hidrosolubles
  2. - Vitaminas liposolubles
6. Minerales y ejercicio
  1. - Hierro
  2. - Calcio
  3. - Magnesio
7. Agua y ejercicio
  1. - Rehidratación en el ejercicio
  2. - Ingestión de fluidos en diferentes actividades deportivas

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
  1. - Conceptos
  2. - Actividad física y salud cardiovascular
2. Ejercicio físico
  1. - Clasificación
  2. - Factores que influyen en el desgaste físico
  3. - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
  4. - Fases del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  1. - Adaptaciones metabólicas
  2. - Adaptaciones circulatorias

3. - Adaptaciones cardíacas
  4. - Adaptaciones respiratorias
  5. - Adaptaciones en la sangre
  6. - Adaptaciones del medio interno
4. La fatiga
1. - Fatiga muscular aguda
  2. - Fatiga general
  3. - Fatiga crónica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
2. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
  1. - Regulación de la temperatura corporal
3. Reposición de líquidos y electrolitos
  1. - Vaciamiento gástrico
  2. - Absorción intestinal
4. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
  1. - Evaluación de la pérdida de líquido corporal durante la práctica deportiva
5. Bebidas para deportistas
  1. - Bebidas hipertónicas
  2. - Bebidas hipotónicas
  3. - Bebida isotónica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
2. Suplementos deportivos
  1. - Proteínas
  2. - Carbohidratos
  3. - Aminoácidos
  4. - Barritas proteicas y/o energéticas
  5. - Creatina
  6. - Pre y post entrenamientos
  7. - Quemadores de grasas
  8. - Energéticos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. AYUDAS ERGOGÉNICAS

1. Ayuda ergogénica
  1. - Principales características
  2. - Estudios e investigaciones
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
  1. - Cafeína
  2. - Piruvato

3. - Gingenósidos

UNIDAD DIDÁCTICA 14. DOPAJE

1. Dopaje
  1. - Definición
  2. - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
  3. - Motivos de la lucha antidopaje
  4. - Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
2. Sustancias y métodos de dopaje
  1. - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
  2. - Los métodos de dopaje
3. Organización de los controles de dopaje
4. Recogida y extracción de muestras
  1. - Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
  2. - Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
  3. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
  4. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
  5. - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
5. Laboratorio de control de dopaje del CSD
6. Procedimientos disciplinarios
  1. - Sanciones
7. Normativa antidopaje internacional
  1. - La Agencia Mundial Antidopaje
  2. - El Comité Olímpico Internacional
  3. - Las federaciones deportivas internacionales
  4. - El código mundial antidopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
  1. - Factores que regulan la utilización del combustible durante el ejercicio
  2. - Índice glucémico y actividad física
  3. - Planificación de la ingesta de hidratos de carbono: antes, durante y después del ejercicio
4. Grasas
  1. - Grasas durante el reposo
  2. - Influencia del sexo y el entrenamiento sobre la oxidación de las grasas durante la actividad física
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 16. 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
  1. - Beneficios de la práctica deportiva
4. Actividad física en la tercera edad
  1. - Otras alteraciones
  2. - Importancia de la actividad física en los ancianos

#### PARTE 4. DIETOTERAPIA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Introducción
2. Dieta equilibrada
3. Principales relaciones entre energía y nutrientes
4. Aportes dietéticos recomendados
5. La dieta mediterránea
6. Dieta equilibrada comiendo fuera de casa
7. Mitos en nutrición y dietética

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I

1. Qué son las tablas de composición de alimentos
2. Tablas de composición de alimentos
  1. - Tablas de composición de alimentos. Cereales
  2. - Tablas de composición de alimentos. Leguminosas
  3. - Tablas de composición de alimentos. Tubérculos y hortalizas
  4. - Tablas de composición de alimentos. Frutas
  5. - Tablas de composición de alimentos. Frutos secos
  6. - Tablas de composición de alimentos. Leche y derivados.
  7. - Tablas de composición de alimentos. Huevos

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II

1. Tablas de composición de alimentos
  1. - Tablas de composición de alimentos. Azúcares y dulces varios
  2. - Tablas de composición de alimentos. Aceites y grasas
  3. - Tablas de composición de alimentos. Pescados
  4. - Tablas de composición de alimentos. Carne

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
3. Evaluación clínica
4. Evaluación antropométrica
5. Evaluación bioquímica
6. Evaluación inmunológica

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS

1. La mujer embarazada
2. La mujer en el momento de lactancia
3. La infancia
  1. - Necesidades nutricionales en el primer año de vida
  2. - Niño preescolar de 1- 3 años de edad
  3. - Niños de 4-6 años de edad
  4. - Niño escolar de 7- 12 años de edad
4. La adolescencia
  1. - Necesidades y recomendaciones nutricionales
5. El adulto sano
6. La mujer con menopausia
7. El anciano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS

1. Dieta hiposódica
2. Dieta hipocalórica
3. Dieta hipercalórica
4. Dieta y anemia
5. Dieta baja en azúcar
6. Dieta para la osteoporosis
7. Dieta astringente
8. Dieta de protección gástrica. Antiulcerosa común
9. Dieta pobre en grasa. Protección Biliar
10. Dieta laxante
11. Dieta para reducir el ácido úrico. Hiperuricemia

#### ANEXOS

1. Dieta hiposódica
2. Dieta hipocalórica
3. Dieta hipocalórica I
4. Dieta hipocalórica II
5. Ejemplo de dieta hipocalórica III
6. Dieta baja en azúcar
7. Dieta astringente moderada
8. Dieta pobre en grasa
9. Dieta laxante
10. Dieta vegetariana
11. Dieta proteica
12. Dieta ayurvédica
13. Dieta durante el embarazo

#### PARTE 5. SALUD DEPORTIVA

#### MÓDULO 1. SALUD DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

1. Anatomía
  1. - Posición anatómica
  2. - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
  3. - Tipos constitucionales del cuerpo humano
  4. - Clasificación de la anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
  1. - Sistema óseo y funciones
  2. - Aparato respiratorio
  3. - Sistema cardiovascular
  4. - Aparato digestivo
  5. - Aparato renal
  6. - Sistema endocrino
  7. - Sistema nervioso
  8. - La piel

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
  1. - Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular
  1. - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
  1. - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
  2. - Acción muscular sobre el esqueleto
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
  1. - Tono muscular

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
  1. - Hidratos de carbono
  2. - Grasas
  3. - Proteínas
  4. - Agua y electrolitos
  5. - Micronutrientes

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. -Prevención de las lesiones deportivas
  1. - Tratamiento de las lesiones deportivas
3. Lesiones en extremidades inferiores
  1. - Lesiones en la pierna
  2. - Lesiones en el pie
  3. - Lesiones en el muslo

4. - Lesiones en la rodilla
4. Lesiones en extremidades superiores y tronco
  1. - Lesiones en extremidad superior
  2. - Lesiones en hombro
5. Lesiones en los niños
  1. - Lesiones más frecuente en los niños/as
6. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
  1. - Tratamiento ortopédico de las lesiones
  2. - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
  3. - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
  4. - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje
  1. - De Egipto al Islam
  2. - Desde la Edad Media al Siglo XX
2. Introducción al masaje deportivo
  1. - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
  1. - Claves para el masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
  1. - Estiramientos miofasciales en el deporte
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
  1. - Indicaciones del masaje
  2. - Contraindicaciones del masaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje
  1. - Masaje de calentamiento
  2. - Masaje de intracompetición
  3. - Masaje de restauración o postcompetición
  4. - Masaje de entrenamiento o intersemana
  5. - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
  1. - Beneficios de la reflexiología podal
  2. - Contraindicaciones de la reflexología podal
5. Drenaje linfático manual
  1. - Técnicas básicas en el drenaje linfático
6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
  1. - Efectos fisiológicos
  2. - Indicaciones y contraindicaciones
  3. - Formas de aplicación
7. Criomasaje y Criocinética
  1. - Aplicación de criomasaje

2. - Indicaciones del criomasaaje
3. - Contraindicaciones del criomasaaje
4. - Criocinética
8. Shiatsu. Masaje japonés
  1. - Beneficios del tratamiento con shiatsu

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
  1. - Técnicas del vendaje funcional
  2. - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
  3. - Propiedades del vendaje funcional
2. Tipos de vendajes funcionales
  1. - Vendajes funcionales: hombro y codo
  2. - Vendajes funcionales: muñeca
  3. - Vendajes funcionales: tronco
  4. - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
  5. - Vendajes funcionales tobillo y pie
3. Otros vendajes
  1. - Vendajes neuromuscular
  2. - Vendaje en el paciente con linfedema
  3. - Vendaje en el paciente amputado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
  1. - Exploraciones físicas en la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
  1. - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
  2. - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
  3. - Osteopatía
4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
  1. - Actividad física
  2. - Ejercicio físico
  3. - Condición física
2. Beneficios de la actividad física
  1. - Componentes de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
  1. - Efectos sobre la obesidad
  2. - Efectos sobre la diabetes
  3. - Efectos sobre la hipertensión arterial
4. Cineantropometría
  1. - La antropometría

5. Ayudas ergogénicas
  1. - Características

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
  1. - Congelación
  2. - Hipotermia
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
  1. - Calambres por el calor
  2. - Agotamiento por el calor
  3. - Golpe de calor

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group