



MAESTRÍA EN NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CCHH
FACULTAD DE
CIENCIAS Y HUMANIDADES



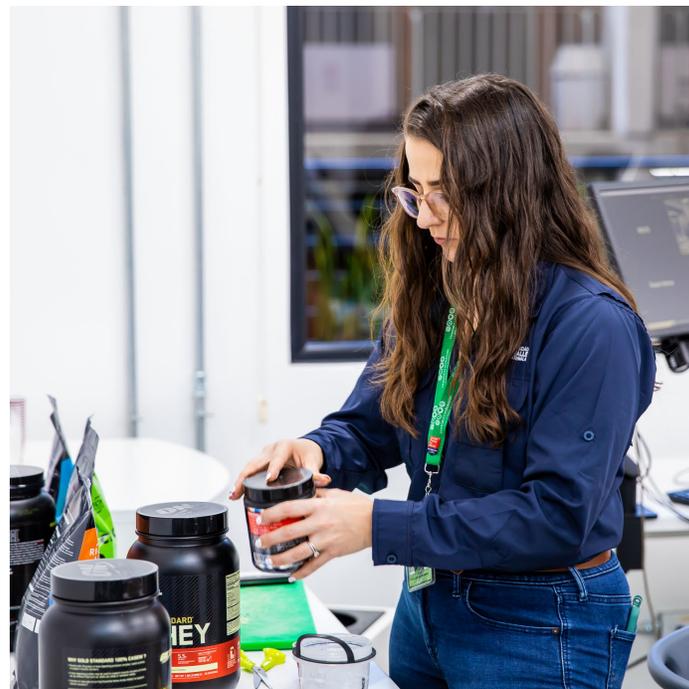
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

En nuestra maestría desarrollada en alianza con Nutritional Coaching, nos mantenemos siempre a la vanguardia, evolucionando junto con las últimas tendencias en nutrición deportiva. En esta nueva edición, te ofrecemos la oportunidad de aprender sobre los enfoques más novedosos, incluyendo la nutrición para deportistas femeninas y la nutrición enfocada en CrossFit, siempre de la mano de docentes reconocidos a nivel internacional.

¿Qué te espera en nuestra maestría?

Expansión de conocimientos con información actualizada y relevante que marcará la diferencia.

Enfoques especializados para cada disciplina deportiva. Docentes de renombre y expertos de talla mundial que te guiarán en tu proceso de aprendizaje.



Dirigido a:

Profesionales en nutrición humana y dietética. Médicos y licenciados en ciencias de la salud y/o el deporte, que trabajen con deportistas o en la industria de suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas.

Destaca en tus consultas aplicando nuevos enfoques como:

- Deporte femenino
- Nutrición en Crossfit
- Gastronomía deportiva
- Desarrollo de productos para deportistas
- Coaching nutricional





Perfil del egresado

Nuestra maestría te proporcionará las habilidades necesarias para diseñar planes nutricionales personalizados para deportistas, desde amateurs hasta profesionales de élite, así como para colaborar con federaciones, gimnasios, equipos deportivos y centros de alto rendimiento.

Además, como especialista en nutrición deportiva, serás un asesor clave para empresas dedicadas a la nutrición deportiva y la industria de suplementos y ayudas ergogénicas. También tendrás acceso a diversas oportunidades laborales, incluyendo consultoría, investigación, docencia y creación de materiales técnicos en nutrición deportiva.

■ DURACIÓN

Un año

■ IDIOMA

Español

■ MODALIDAD

Opción a semipresencial y 100% virtual

■ HORARIO PRELIMINAR (SUJETO A MODIFICACIONES)

En su mayoría, el estudio es asincrónico. En cada curso hay de una tres sesiones sincrónicas que se planifican desde el inicio de la maestría.





PLAN DE ESTUDIOS

Actividad física y deporte, anatomía funcional, bioquímica en el deporte

- Beneficios e indicaciones de la actividad física y el deporte
- Adaptaciones al entrenamiento deportivo: metabolismo energético, adaptaciones del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, nervioso, inmunológico
- Estructura y función de los músculos, metabolismo muscular
- Parámetros bioquímicos del deportista

Valoración funcional del deportista

- Modelos y programas deportivos enfocados a la salud
- Pruebas funcionales
- Entrenamiento, fatiga y sobreentrenamiento
- Introducción a la genética. Introducción a la nutrigenética
- Genética y las nuevas tecnologías aplicadas a la nutrición y la suplementación personalizada

Valoración nutricional del deportista

- Anamnesis al deporte, evaluación, y prescripción nutricional del deportista
- Necesidades energéticas y nutricionales del deportista de ocio y profesional

Cineantropometría (Certificación ISAK, nivel 1)

- Certificación ISAK, nivel 1
Certificado internacional emitido por The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

Planificación nutricional en el deporte

- Hidratos de carbono en el deporte
- Lípidos en el deporte
- Proteínas en el deporte
- Vitaminas, minerales y antioxidantes en el deporte
- Agua en el deporte

Nutrición en el deporte

- Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes anaeróbicos, aeróbicos, deportes mixtos de ultra resistencia, marítimos, de lucha y deporte femenino (individuales y colectivos para los que apliquen)

Laboratorio de nutrición en el deporte

- Revisión de pautas nutricionales y de hidratación para deportes anaeróbicos, aeróbicos, deportes mixtos de ultra resistencia, marítimos, de lucha y deporte femenino (individuales y colectivos para los que apliquen)



PLAN DE ESTUDIOS

Estudio y realización de casos prácticos de nutrición deportiva

- Exposición de casos reales y su intervención y seguimiento
- Elaboración de casos prácticos de forma individual

Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en el deporte

- Dopaje: Legislación, tipo de dopaje, procedimiento de recogida de muestras y de análisis
- Interpretación de estudios científicos sobre la materia
- Ayudas ergogénicas: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, antioxidantes y otras sustancias
- Prescripción de ayudas ergogénicas bajo criterios de evidencia científica
- Farmacología en el deporte
- Nutrición y suplementación en lesiones deportivas

Nutrición adaptada a situaciones especiales y otras competencias

- Planificación nutricional de los deportistas en pérdida de peso
- Dietas cetogénicas, low carb, ayuno intermitente en la bajada de peso en deporte
- Nutrición en el deporte infantil
- Vegetarianismo y deporte
- Coaching deportivo y nutricional

Planificación y prescripción nutricional en el deporte

- Realización de casos prácticos
- Recetas nutrición deportiva
- Laboratorio de ayudas ergogénicas y gastronomía deportiva
- Laboratorio análisis y comparación de diferentes ayudas ergogénicas existentes en el mercado
- Laboratorio gastronomía deportiva

Innovación y emprendimiento en nutrición

- El proceso de innovación
- Propuesta de valor de un proyecto de negocio
- Estructura de un modelo de negocio
- Marketing
- Creando el valor Pitch

Trabajo de graduación

- Trabajo de graduación

REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN*

- Participa en una entrevista con la directora de carrera
- Completa el formulario de admisión en línea en: admisiones.uvg.edu.gt

1

**TÍTULO DE PREGRADO CON SELLOS DE LA SAT Y
CONTRALORÍA GENERAL DE CUENTAS EN EL REVERSO**
(NACIONALES)

2

TÍTULO DE PREGRADO APOSTILLADO
(INTERNACIONALES)

3

DPI O PASAPORTE

4

CURRICULUM VITAE ACTUALIZADO



■ **CIERRE DE INSCRIPCIÓN E INICIO DE PROGRAMA**

Enero



Información y admisión:
admisiones@uvg.edu.gt

M. A. Ana Isabel Rosal Martínez

PBX: 2507-1500 Ext. 21671

WhatsApp: (502) 5204-6405

Oficina: C-207

Mgr. Alejandra Ortíz Patzán

maortiz@uvg.edu.gt

WhatsApp: (502) 3033-6138