



# 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](https://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](mailto:admisiones@uvg.edu.gt)

**M. A. Ana Isabel Rosal Martínez**

PBX: 2507-1500

Ext. 21270, 21882 y 21884

WhatsApp: (502) 5204-6405

Oficina: C-207

**Mgtr. Alejandra Ortíz Patzán**

[maortiz@uvg.edu.gt](mailto:maortiz@uvg.edu.gt)

WhatsApp: (502) 3033-6138