

Experto Universitario en Fisiología aplicada a la Nutrición y Suplementación de la Mujer Deportista

PLAN DE ESTUDIOS



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Experto Universitario en Fisiología aplicada a la Nutrición y Suplementación de la Mujer Deportista

PLAN DE ESTUDIOS

8 BLOQUES QUE COMPLETAN
14 MÓDULOS TEMÁTICOS.
500 HORAS (DIRECTO+ESTUDIOS)
20 CRÉDITOS

PROFESORES

SERGIO ESPINAR
DR. CARLOS CONTRERAS
HENAR GONZÁLEZ
DR. JOSE ARETA
FRANCIS HOLWAY
ISMAEL GALANCHO
DR. ERIC HELMS

DRA. LOUISE BURKE
DRA. ELISA CEÑAL VALLINES
DRA. LUCÍA ABENZA CANO
DRA. ESTHER MORENCOS
LARA IBARRA
DRA. NOELIA BONFANTI

MÉTODO DE EVALUACIÓN: LA EVALUACIÓN SE LLEVARÁ A CABO MEDIANTE UN EXAMEN FINAL TIPO TEST AL FINALIZAR EL CURSO. UNA CALIFICACIÓN POSITIVA (NOTA SUPERIOR A 5), SERÁ NECESARIO PARA LA OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO. LOS ALUMNOS DISPONDRÁN DE UNA PRIMERA OPORTUNIDAD Y UNA POSIBLE RECUPERACIÓN POSTERIOR EN CASO DE SUSPENSO.

EXAMEN FINAL: 100 PREGUNTAS TIPO TEST CON 3 OPCIONES CADA UNA DE ELLAS. CADA PREGUNTA VALE 0,1 PUNTOS. EL NÚMERO DE PREGUNTAS SERÁ EQUILIBRADO ENTRE LOS DISTINTOS BLOQUES, MÓDULOS Y CONTENIDOS. LOS ALUMNOS APROBARÁN CON UNA PUNTUACIÓN MAYOR O IGUAL A 5.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

Experto Universitario en Fisiología aplicada a la Nutrición y Suplementación de la Mujer Deportista



Henar González

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética (UVa).
- Máster Oficial en Nutrición Deportiva (UCAM).
- Máster Oficial en Formación del profesorado (UMU).
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo (Tech).
- Antropometrista ISAK 2 y Docente Universitaria.



Carlos Contreras

- Diplomado en Nutrición Humana y Dietética.
- Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- BSc Single Honours Sport, Health, Exercise and Nutrition.
- M. O. Nutrición y Seguridad Alimentaria.
- Grado de Doctor en Nutrición.
- Antropometrista ISAK Nivel 2.
- Profesor de Nutrición Deportiva en la UCAM.
- Investigador de la Cátedra de Fisiología del Ejercicio de la UCAM.



Sergio Espinar

- Licenciado en Farmacia en la ULL.
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética en UAX.
- Doctorando en Nutrición Deportiva por la UCAM.
- I + D Lifepro Nutrition.
- Creador de Womanlift.
- Técnico superior en acondicionamiento físico.
- Isak 2.
- Miembro de la unidad del ejercicio de la SEEDO.



Dr. Jose Areta

- Referencia mundial en investigación en el impacto endocrino, metabólico y deportivo de la deficiencia energética (RED-S)
- Profesor de nutrición deportiva y metabolismo humano de la Universidad Liverpool John Moores



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

Experto Universitario en Fisiología aplicada a la Nutrición y Suplementación de la Mujer Deportista



Francis Holway

- Referencia mundial en antropometría.
- Nutricionista con máster en nutrición humana (California USA) Asesor de atletas y comités olímpicos, incluido el Comité Olímpico Internacional, Comité Olímpico de Estados Unidos, NFL Combine, Club Atlético River Plate, y atletas de alto rendimiento.



Ismael Galancho

- Investigador, divulgador y conferenciante en entrenamiento y nutrición aplicados al rendimiento y a la salud.
- Nutricionista de atletas profesionales como Leo Messi y otros jugadores de selecciones absolutas de fútbol, así como de atletas olímpicos.
- Dietista, graduado en educación física, máster en nutrición deportiva, máster en nutrición y salud, máster en entrenamiento personal y MBA en Sports Management.



Dr. Eric Helms

- Investigador y divulgador científico de prestigio mundial en nutrición y entrenamiento para la mejora de la composición corporal.
- Cofundador de la revista MASS
- Autor de varios libros de prestigio entre ellos: The Muscle & Strength Pyramids



Dra. Louise Burke

- Catedrática de universidad y autora más importante de la historia de la nutrición deportiva con más de 350 artículos científicos y capítulos de libro publicados.
- Miembro del comité olímpico internacional, nutricionista de los equipos olímpicos australianos durante 20 años y directora del Instituto Australiano del Deporte (AIS)
- Medalla de la Orden de Australia por sus aportaciones en el campo de la nutrición deportiva.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

Experto Universitario en Fisiología aplicada a la Nutrición y Suplementación de la Mujer Deportista



Dra. Esther Morencos

- PhD.
- Docente e investigadora.
- Mentora en el programa FIFA Womens development program.
- Preparadora física selección española femenina de hockey hierba (ciclo olímpico Tokio) en Valencia.
- Mentora del programa FIFA Womens development program.



Dra. Lucía Abenza Cano

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM)
- Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (UNED)
- Doctora en Ciencias del Deporte (UCAM)
- Vicedecana del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM)
- Profesora de Universidad e Investigadora científica internacional



Dra. Elisa Ceñal Vallines

- Licenciada en Nutrición (Universidad Anáhuac México Norte), Máster en dietética y nutrición deportiva (Universidad de Cádiz)
- Doctorado en Nutrición (Fundación Universitario Iberoamericana)
- Antropometrista grado 3 (ISAK)
- Nutricionista del equipo de fútbol de la Premier League Aston Villa.



Lara Ibarra

- Dietista, especializada en Educación Sanitaria (Núm. Colegio COPTESS CV-1952)
- Formación en nutrición deportiva para la composición corporal y para entrenamiento de fuerza
- Filóloga Francesa e Inglesa por la Universidad Complutense de Madrid.
- Especialización en lingüística y comunicación.
- Divulgadora en nutrición y ejercicio para la salud y composición corporal (YouTube 152.000 subs / Instagram 290.000 seguidores / Tiktok 130.000)



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista



Noelia Bonfanti

- Nutricionista, máster en nutrición y metabolismo y Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Nutricionista del equipo olímpico de remo en países bajos.
- Consultora del centro de alto rendimiento del equipo Redbull en Austria.



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Introducción y Conceptos básicos.

PROFESOR
Dr. Carlos Contreras

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista

MÓDULO

Conceptos Generales

CONTENIDOS

1. Perspectiva de género en la ciencia.
2. Diferentes etapas de la mujer.
3. Hormonas sexuales.
4. Diferencias entre sexos.

DESCRIPCIÓN BREVE

En este módulo haremos una introducción al estudio de la mujer deportista, veremos cuales son las diferentes más llamativas en las diferentes etapas de la vida y cuales son las hormonas más relevantes.

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

50 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Fisiología del Ciclo Menstrual

PROFESORES
Dr. Carlos Contreras
Sergio Espinar

Experto Universitario en Fisiología aplicada a la Nutrición y Suplementación de la Mujer Deportista

MÓDULO

Introducción al ciclo menstrual.

CONTENIDOS

1. Introducción
2. Regulación ovárica (eje HPO)
3. Fases del ciclo menstrual

Variaciones hormonales durante el ciclo menstrual.

CONTENIDOS

1. Cambios en las diferentes fases del ciclo
2. Marcadores biológicos
3. Características de un ciclo menstrual saludable

DESCRIPCIÓN BREVE

En este bloque veremos cómo se regula la producción de las hormonas sexuales femeninas y cómo varía en las diferentes fases del ciclo. También realizaremos una revisión de los marcadores biológicos más importantes y cómo analizarlos de cara a valorar el estado de la atleta.

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

60 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista

Ciclo Menstrual y Ejercicio

MÓDULO

Ciclo menstrual y ejercicio.

CONTENIDOS

1. Entrenamiento de fuerza en la mujer
2. Cambios hormonales por el ejercicio
3. Ciclo menstrual, nutrición y entrenamiento
4. Alteraciones del ciclo menstrual en deportistas

DESCRIPCIÓN BREVE

En esta parte haremos un repaso de las diferentes fases del ciclo menstrual, las variaciones hormonales que se dan en cada una de ellas y cómo varían en el rendimiento y valoración en consulta de la composición corporal. Al finalizar el tema, veremos una introducción a las alteraciones más habituales del ciclo menstrual.

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

PROFESORES

Dr. Carlos Contreras
Sergio Espinar
Dra. Esther Morencos

60 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Estrategias Nutricionales para la Mujer Atleta

PROFESORES

Dr. Carlos Contreras
Sergio Espinar
Henar González
Francis Holway
Ismael Galancho
Dr. Eric Helms
Dra. Louise Burke
Dra. Lucía Abenza
Dra. Elisa Ceñal Vallines

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista

MÓDULO

Nutrición en resistencia.

CONTENIDOS

1. Nutrición en resistencia.

Nutrición en deportes intermitentes.

CONTENIDOS

1. Nutrición en tenis, natacion, futbol, etc...

Nutrición en fuerza y estética.

CONTENIDOS

1. Nutrición en disciplinas de fuerza.
2. Estrategias nutricionales enfocadas a la pérdida de grasa.
3. Estrategias avanzadas de pérdida de grasa (Ayuno, cetogénica, refeeds, etc)
4. Estrategias nutricionales enfocadas en la ganancia muscular



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Estrategias Nutricionales para la Mujer Atleta (II)

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista

MÓDULO

VALORACIÓN DE LA ATLETA

CONTENIDOS

1. Valoración de la atleta.
Cuestionarios y mediciones.
2. TCA en la atleta.

DESCRIPCIÓN BREVE

Módulo enfocado a la planificación nutricional en la mujer deportista. Veremos cuales son las estrategias óptimas en las diferentes disciplinas, cuales son los errores más habituales a la hora de plantear la nutrición e incluso estrategias avanzadas para ciertos objetivos como puede ser la mejora de la composición corporal

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

80 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Alteraciones Hormonales en la Mujer Deportista

PROFESORES

Sergio Espinar
Dr. Carlos Contreras
Dr. Jose Areta

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista

MÓDULO

Triada de la mujer atleta y Red-S.

CONTENIDOS

1. Triada de la mujer atleta
2. Baja disponibilidad energética y Red-S
3. Alteraciones hormonales y fisiológicas
4. Amenorrea en la mujer deportista
5. Tratamiento nutricional y recomendaciones

SOP e hiperandrogenismo

CONTENIDOS

1. Síndrome del ovario poliquístico (SOP)
2. Recomendaciones para atletas con (SOP)
3. Hiperandrogenismo

DESCRIPCIÓN BREVE

En esta parte trataremos uno de los problemas más habituales en las deportistas y es la triada de la mujer deportista y el síndrome de deficiencia energética relativa (RED-S). En este módulo el/la alumno/a verá cuales son los cambios hormonales que se producen, prevalencia de amenorrea, cómo revertir estos problemas, etc. Por último, se tocarán dos situaciones de gran relevancia en el alto rendimiento como lo son el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y el hiperandrogenismo.

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

80 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista

Terapia Médica Hormonal en la Mujer

MÓDULO

Terapia Médica Hormonal en la Mujer.

CONTENIDOS

1. Mecanismos de la Terapia Médica Hormonal en la Mujer
2. Tipos de Terapias Médicas Hormonales
3. Impacto de la Terapia Médica Hormonal
4. Uso de la Terapia Médica Hormonal en Clínica
5. Uso de la Terapia Médica Hormonal en el Deporte

DESCRIPCIÓN BREVE

En este bloque haremos una introducción a las terapias médicas hormonales en la mujer, veremos las diferentes formulaciones, tipos de terapias farmacológicas y su impacto en la fisiología de la mujer deportista.

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

PROFESOR
Sergio Espinar

50 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Fisiología de la Suplementación

PROFESOR
Sergio Espinar

Experto Universitario en Fisiología aplicada a la Nutrición y Suplementación de la Mujer Deportista

MÓDULO

Suplementación Clínica.

CONTENIDOS

1. Suplementación para SOP

Suplementación Deportiva.

CONTENIDOS

1. Suplementación en deportes de resistencia.
2. Suplementación en deportes intermitentes.
3. Suplementación en deportes de fuerza y estética.
4. Suplementación en salud del deportista.

DESCRIPCIÓN BREVE

En este módulo hablaremos de forma extendida sobre la suplementación en la mujer. Dividiremos la suplementación en aquellas enfocadas a la mejora del rendimiento (ayudas ergogénicas) de aquellas enfocadas a la mejora de la calidad de vida en la deportista (SOP, estrés, insomnio, etc)

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

60 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista

Casos Prácticos

MÓDULO

Casos Prácticos.

CONTENIDOS

1. Casos prácticos de estética y fuerza
2. Casos Prácticos de resistencia
3. Casos Prácticos de deportes intermitentes

DESCRIPCIÓN BREVE

Como finalización del curso, trasladaremos todo el conocimiento aprendido en el curso a la parte práctica. Trataremos casos reales de deportistas de alto rendimiento, veremos qué estrategias nutricionales plantear en diferentes contextos y cómo conseguir maximizar los resultados en la atleta

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

PROFESORES

Sergio Espinar

Dr. Carlos Contreras

Henar González

60 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Marketing, Marca Personal y Redes Sociales

PROFESORA
Lara Ibarra

Experto Universitario en Fisiología aplicada a la Nutrición y Suplementación de la Mujer Deportista

MÓDULO CONTENIDOS

1. Fundamentos de la Marca Personal en la Era Digital
2. Segmentación de Audiencia y Comunicación Efectiva
3. Creación de Contenido de Alto Impacto
4. Prácticas Efectivas y Errores Comunes en Redes Sociales
5. Algoritmos y Posicionamiento de Contenido

DESCRIPCIÓN BREVE

Este módulo tiene como propósito brindar una formación integral sobre la creación de contenido digital y el desarrollo de una marca personal efectiva en redes sociales. A través de un enfoque basado en las últimas tendencias y herramientas de comunicación digital, se analizarán estrategias clave para la producción de contenido optimizado, así como los principios de posicionamiento y engagement en plataformas digitales.

METODOLOGÍA

Definición y elementos clave de una marca personal. Identidad visual y comunicativa. Adaptación del mensaje según el público objetivo: profesionales vs. público general. Estrategias de interacción y fidelización de audiencia. Optimización de formatos de contenido en función de la plataforma. Principios básicos de calidad audiovisual. Técnicas para generar engagement en los primeros segundos de un video. Uso estratégico del storytelling y ganchos emocionales en la introducción del contenido. Diferencia entre inspiración y copia: cómo aportar valor propio en el contenido. Errores a evitar en la producción de contenido. Principios de SEO en redes sociales: títulos, miniaturas y optimización de videos en YouTube. Estrategias para aumentar la visibilidad en formatos verticales (Instagram Reels y Tik Tok). Factores clave en el ranking de contenido según las recomendaciones de Mosseri.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Experto Universitario en Fisiología
aplicada a la Nutrición y Suplementación
de la Mujer Deportista

Conferencias
Internacionales.

PROFESORES

Dra. Louise Burke
Ismael Galancho
Dr. Jose Areta
Francis Holway
Dr. Eric Helms

DESCRIPCIÓN BREVE

En este módulo diferentes expertos internacionales aportarán información relevante en ayudas ergogénicas nutricionales en sus diferentes especialidades.

METODOLOGÍA

Instrucción directa mediante impartición de clases online en directo. Descubrimiento guiado a través de foros con el alumnado y resolución de dudas tanto en directo como por escrito. Los alumnos contarán con las diapositivas y material adicional para completar el proceso aprendizaje.

50 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA