

Máster de formación permanente en Suplementación Deportiva y Ayudas Ergogénicas Nutricionales

PLAN DE ESTUDIOS



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Máster de formación permanente en Suplementación Deportiva y Ayudas Ergogénicas Nutricionales

PLAN DE ESTUDIOS

13 BLOQUES QUE COMPLETAN
25 MÓDULOS TEMÁTICOS.
1500 HORAS (DIRECTO+ESTUDIOS)
60 CRÉDITOS

PROFESORES

SERGIO ESPINAR
MIGUEL GÓRRIZ
DR. IBON SUBERBIOLA
MARCOS RUEDA
DR. PABLO JIMÉNEZ
DR. CARLOS ALIX
JUANJO MARTÍN
IVÁN ALONSO
DR. LUCAS JURADO
SALVADOR DE GRACIA
HENAR GONZÁLEZ
DR. AMADOR GARCÍA RAMOS

DR. ERIC HELMS
DR. JOSE ARETA
DR. BRAD SCHOENFELD
JOSE BLESAS
FRANCIS HOLWAY
ISMAEL GALANCHO
DR. REID REALE
DRA. LOUISE BURKE
DR. ALAN ARAGON
DRA. NOELIA BONFANTI
LARA IBARRA

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

**Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**



Dr. Carlos Alix

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM).
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO).
- Doctor en Ciencias del Deporte (UAM).
- Investigador científico internacional y Docente universitario
- Culturista Natural PRO (Profesional en la categoría Men's Physique) y Preparador.
- Co-director de I+D+i en Life Pro Nutrition.
- Divulgador Científico en redes sociales (@carlosalix).



Dr. Pablo Jiménez

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UV) con premio extraordinario y Graduado en Dietética.
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO)
- Doctor en Ciencias del Deporte (UV)
- Antropometrista ISAK 1.
- Investigador Científico Internacional en Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.
- Co-director I+D+i Life Pro.



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.



Salvador de Gracia

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UVA)
- Máster en Investigación Biomédica (UIB)
- Especialista en nutrición vegana
- Profesor en másteres universitarios
- Divulgador en redes sociales (@nuclimed)



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

**Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**



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.



Dr. Lucas Jurado

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UGR).
- Máster en Actividad Física y Salud (UPO).
- Contratado predoctoral FPU en la UGR Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina.
- Investigador en el Programa de Doctorado de Biomedicina en el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.



Juanjo Martín

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética, y Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Antropometrista ISAK 2
- Especializado en Nutrición Deportiva, Composición Corporal, Ayudas Ergogénicas y Rendimiento de Fuerza.
- Redactor de Life Pro Nutrition



Marcos Rueda

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
- Máster en Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.
- Ponente y Docente en diferentes congresos.
- Antropometrista Internacional ISAK III



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

**Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**



Iván Alonso

- Psicólogo por la USAL
- Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte (UAM)
- Atleta de Culturismo Natural y Powerlifting
- CEO de Powerbuilding Oficial
- Divulgador en redes sociales (@brainbuilder)



Miguel Górriz

- Graduado en Farmacia.
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
- Máster en Alto Rendimiento por el Comité Olímpico Internacional.
- Antropometrista Internacional ISAK II



Dr. Amador García Ramos

- Licenciatura, Maestría y Doctor en Ciencias del Deporte por la UGR.
- Profesor del Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad de Ciencias del Deporte UGR.
- Investigador Internacional en el área de Fuerza y Acondicionamiento, Biomecánica y Control Motor.



Dr. Ibon Suberbiola

- Médico (nº colegiado 59277.)
- Preparador Especializado en Culturismo Natural.
- Profesor en Másters Universitarios.
- Atleta de Culturismo Natural.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

**Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**



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



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



Dr. Brad Schoenfeld

- Autor número 1 mundial en hipertrofia muscular.
- Autor de cientos de artículos científicos y libros de referencia.
- Miembro del consejo director de las principales asociaciones de entrenamiento de fuerza a nivel mundial y del consejo editorial de varias revistas científicas.
- Profesor y director del programa de rendimiento humano y fitness de la Universidad Lehman College de Nueva York.



Jose Blesa

- Nutricionista de Cristiano Ronaldo y del equipo Al-Nassr
- Consultor y nutricionista de decenas de jugadores de la élite profesional del fútbol
- Asesor y consultor científico.
- Licenciado en farmacia y graduado en nutrición humana y dietética.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

**Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**



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. Reid Reale

- Director de nutrición y rendimiento de la UFC.
- Nutricionista y preparador de atletas olímpicos y de ligas profesionales de deportes de contacto.
- Investigador científico de referencia mundial en la pérdida de peso aguda para deportes por categoría (Weigh-in) y en deportes de contacto.



Alan Aragon

- Autor científico y conferenciante sobre nutrición y entrenamiento de referencia internacional durante más de 30 años.
- Preparador de deportistas como Pete Sampras, Stone Cold y Derek Fisher.
- Asesor de las principales organizaciones internacionales sobre composición corporal, fitness y nutrición deportiva.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

PROFESORES

**Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**



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.



Dra. 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.



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

BLOQUE

Factores Bioquímicos y Fisiológicos Generales de las Ayudas Ergogénicas Nutricionales (II)

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

DESCRIPCIÓN BREVE

En este bloque se realizará una aproximación a los diferentes factores bioquímicos y fisiológicos determinantes en la elección de la suplementación deportiva y ayudas ergogénicas nutricionales más recomendables para el deportista. Con estos contenidos, los alumnos conocerán de forma general cómo el organismo interactúa con los suplementos y ayudas ergogénicas nutricionales, y cómo estas de forma genérica modulan el rendimiento deportivo.

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.

100 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Introducción a la Industria de los Suplementos Deportivos y Ayudas Ergogénicas Nutricionales

PROFESOR

Dr. Pablo Jiménez

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

MÓDULO

Consideraciones Generales de los Suplementos Deportivos y las Ayudas Ergogénicas Nutricionales.

CONTENIDOS

1. Definición de complemento alimenticio.
2. Criterios legales de los complementos alimenticios.

Criterios de Calidad de los Suplementos Deportivos y las Ayudas Ergogénicas Nutricionales

CONTENIDOS

1. Prevalencia del consumo de suplementos deportivos.
2. Principales suplementos deportivos y clasificación científica.
3. Criterios de selección de los suplementos deportivos en base a criterios de calidad y seguridad.



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

Introducción a la Industria de los Suplementos Deportivos y Ayudas Ergogénicas Nutricionales (II)

DESCRIPCIÓN BREVE

En este bloque abordaremos las consideraciones básicas y esenciales sobre qué es un suplemento deportivo y una ayuda ergogénica nutricional. Con esta información indagaremos en los criterios de calidad y seguridad que deben ser conocidos para realizar una elección basada en criterios científicos.

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.

75 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Consideraciones Generales en la Pauta de Ayudas Ergogénicas Nutricionales

PROFESORES

Henar González
Dr. Lucas Jurado
Marcos Rueda
Iván Alonso

Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales

MÓDULO

Consideraciones Bioquímicas.

CONTENIDOS

1. Marcadores de rendimiento deportivo
2. Marcadores de salud en el deportista

Consideraciones de Composición Corporal.

CONTENIDOS

1. Medición e influencia de la composición corporal en las ayudas ergogénicas nutricionales

Consideraciones Psicológicas.

CONTENIDOS

1. Métodos de evaluación de las variables psicológicas
2. Factores psicológicos en la pauta de ayudas ergogénicas nutricionales



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

Consideraciones Generales en la Pauta de Ayudas Ergogénicas Nutricionales (II)

DESCRIPCIÓN BREVE

En este bloque de contenidos se expondrán aquellos factores ligados directamente al deportista que deben ser considerados cuando se realice un programa de ayudas ergogénicas nutricionales.

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.

100 horas.



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para la Mejora de la Composición Corporal

PROFESORES

Dr. Pablo Jiménez
Dr. Carlos Alix
Dr. Ibon Suberbiola

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

MÓDULO

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para las Ganancias de Masa Muscular.

CONTENIDOS

1. Factores que modulan la selección de ayudas ergogénicas nutricionales para ganar masa muscular.
2. Ayudas ergogénicas nutricionales específicas para la ganancia de masa muscular.

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para la Pérdida de Grasa Corporal.

CONTENIDOS

1. Factores que modulan la selección de ayudas ergogénicas nutricionales para la pérdida de grasa corporal.
2. Ayudas ergogénicas nutricionales específicas para la pérdida de grasa corporal.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para la Mejora de la Composición Corporal (II)

Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales

MÓDULO

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales en los Deportes Naturales de Estética.

CONTENIDOS

1. Contextualización de los deportes de estética.
2. Criterios de selección de ayudas ergogénicas nutricionales en las diferentes etapas de la temporada.
3. Otras ayudas ergogénicas nutricionales para la mejora del rendimiento (sueño, salud y bienestar).

DESCRIPCIÓN BREVE

Debido al auge de estas disciplinas deportivas, en este bloque de contenidos contextualizaremos los factores que determinan el rendimiento en ellas y abordaremos las ayudas ergogénicas nutricionales más interesantes para maximizar la composición corporal. Esto incluye aquellos suplementos deportivos habitualmente utilizados para perder grasa corporal y para ganar masa muscular. No obstante, debido a la necesidad de un abordaje holístico de estos deportistas, se proporcionará también contenido sobre aquellos suplementos que pueden ayudar al deportista durante contextos de salud concretos.

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.

175 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Rendimiento en los Deportes de Fuerza.

PROFESOR
Marcos Rueda

**Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

MÓDULO

Suplementación y Ayudas Ergogénicas en los Deportes de Fuerza

CONTENIDOS

1. Contextualización de los deportes de fuerza.
2. Criterios de selección de ayudas ergogénicas nutricionales en las diferentes etapas de la temporada.
3. Ayudas ergogénicas nutricionales en los deportes de fuerza alácticos.
4. Ayudas ergogénicas nutricionales en los deportes de fuerza lácticos.

Ajustes Previos y Durante la Competición

CONTENIDOS

1. Ayudas ergogénicas nutricionales en el periodo competitivo
2. Casos prácticos



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Rendimiento en los Deportes de Fuerza (II)

DESCRIPCIÓN BREVE

En este bloque de contenido se analizarán las exigencias deportivas de los deportes de fuerza con el objetivo de poder definir aquellas ayudas ergogénicas nutricionales más interesantes para incrementar el rendimiento deportivo. Estos suplementos deportivos serán clasificados en función de las necesidades del deportista y el tiempo de duración e intensidad de la prueba. Además, se realizará un abordaje específico de la competición de los deportes de fuerza, aportando casos prácticos de cómo seleccionar el programa de ayudas ergogénicas más apropiado.

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.

125 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Rendimiento en los Deportes de Resistencia

PROFESOR
Miguel Górriz

Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y Ayudas Ergogénicas Nutricionales

MÓDULO

Suplementación y Ayudas Ergogénicas en los Deportes de Resistencia.

CONTENIDOS

1. Contextualización de los deportes de resistencia.
2. Criterios de selección de ayudas ergogénicas nutricionales en las diferentes etapas de la temporada.
3. Ayudas ergogénicas nutricionales en los deportes de resistencia de baja intensidad.
4. Ayudas ergogénicas nutricionales en los deportes de resistencia de alta intensidad.
5. Ayudas ergogénicas nutricionales que modulan los factores perceptivos, ambientales y la hidratación

Ajustes Previos y Durante la Competición

CONTENIDOS

1. Ayudas ergogénicas nutricionales en el periodo competitivo.
2. Casos prácticos



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Rendimiento en los Deportes de Resistencia (II)

Máster de formación permanente en **Suplementación Deportiva y Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

DESCRIPCIÓN BREVE

En este bloque de contenidos se realizará un análisis de las exigencias deportivas de las disciplinas conocidas como de resistencia teniendo como fin el poder definir las estrategias de ayudas ergogénicas nutricionales más interesantes para incrementar el rendimiento. Estos suplementos deportivos serán clasificados en función de las necesidades perceptivas, ambientales y de intensidad y/o duración a las que se somete al deportista durante la prueba. Además, se realizará un abordaje específico de la competición en los deportes de resistencia, aportando casos prácticos de cómo seleccionar el programa de ayudas ergogénicas más apropiado.

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.

125 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Rendimiento en los Deportes Intermitentes

PROFESORES

Marcos Rueda
Miguel Górriz

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

MÓDULO

Suplementación y Ayudas Ergogénicas en los Deportes Intermitentes.

CONTENIDOS

1. Contextualización de los deportes intermitentes.
2. Criterios de selección de ayudas ergogénicas nutricionales en las diferentes etapas de la temporada.
3. Ayudas ergogénicas nutricionales en los deportes de contacto.
4. Ayudas ergogénicas nutricionales en los deportes de equipo.
5. Ayudas ergogénicas nutricionales en los deportes híbridos (crosstraining).

Ajustes Previos y Durante la Competición

CONTENIDOS

1. Ayudas ergogénicas nutricionales en el periodo competitivo.
2. Casos prácticos



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Rendimiento en los Deportes Intermitentes (II)

Máster de formación permanente en **Suplementación Deportiva y Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

DESCRIPCIÓN BREVE

Bajo la denominación de deportes intermitentes se estructura una serie de disciplinas con características muy diversas en las exigencias fisiológicas. En este bloque de contenidos, estas disciplinas deportivas serán contextualizadas en sus respectivas categorías generales (deportes de contacto, equipo o híbridos), para poder definir las estrategias de ayudas ergogénicas nutricionales más interesantes con potencial de incrementar el rendimiento. Estos suplementos deportivos serán clasificados en función de las necesidades específicas del atleta y las características de cada prueba. Además, se realizará un abordaje específico de la competición en cada tipo de deporte intermitente, aportando casos prácticos de cómo seleccionar el programa de ayudas ergogénicas nutricionales más apropiado.

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.

125 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Suplementación y Ayudas Ergogénicas Nutricionales para las Carencias Nutricionales en el Deporte.

PROFESORES

Sergio Espinar
Juanjo Martín

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

MÓDULO

Suplementación para las Deficiencias Nutricionales en el Deporte.

CONTENIDOS

1. Suplementación de vitaminas.
2. Suplementación de hierro u otros minerales.

Estrategias Específicas y de Aplicación.

CONTENIDOS

1. Periodización durante la temporada de las ayudas ergogénicas nutricionales.
2. Casos prácticos.

DESCRIPCIÓN BREVE

En este bloque de contenidos se definirán aquellos problemas de deficiencia o carencia habituales en el deporte y su posible corrección con ayudas ergogénicas nutricionales. El alumno aprenderá en qué casos es interesante aplicar los suplementos estudiados y en qué casos estos deben ser totalmente descartados. Además, se aportará contenido específico de cómo estructurar estos suplementos deportivos, así como casos prácticos.

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.

100 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Nuevas Ayudas Ergogénicas Nutricionales en el Deporte

PROFESORES

Dr. Pablo Jiménez
Salvador de Gracia
Juanjo Martín
Sergio Espinar

Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales

MÓDULO

Introducción a las Nuevas Tendencias

CONTENIDOS

1. Definición de nuevas ayudas ergogénicas nutricionales

Planificación de Ayudas Ergogénicas en Contextos Menos Habituales.

CONTENIDOS

1. Ayudas ergogénicas, dieta cetogénica y rendimiento deportivo.
2. Ayudas ergogénicas nutricionales, ayuno intermitente y rendimiento deportivo.
3. Ayudas ergogénicas nutricionales, veganismo y rendimiento deportivo.
4. Ayudas ergogénicas nutricionales, lesiones y rendimiento deportivo.

DESCRIPCIÓN BREVE

Debido a las nuevas tendencias nutricionales en el deporte, existe una necesidad de comprender cómo abordar al atleta en cada una de estas situaciones novedosas. En este módulo se explicarán los criterios a considerar en lo referente a suplementación deportiva en contextos como el veganismo, la dieta cetogénica, las lesiones o el ayuno intermitente.

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.

125 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Introducción a la Lectura Científica en las Ayudas Ergogénicas Nutricionales

PROFESORES

Dr. Pablo Jiménez
Dr. Carlos Alix
Dr. Amador García Ramos

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

MÓDULO

Evaluación de Lectura de Estudios Científicos en Ayudas Ergogénicas nutricionales.

CONTENIDOS

1. Escalas de calidad científica.
2. Riesgo de sesgo en estudios con suplementos deportivos.
3. Bases de las técnicas estadísticas y diseños de investigación utilizados en las ayudas ergogénicas nutricionales.

Lectura Crítica.

CONTENIDOS

1. Ejemplos de lectura e interpretación de estudios en nutrición deportiva.

DESCRIPCIÓN BREVE

Debido a la creciente preocupación por la publicación científica, en este módulo se creará un marco científico para la evaluación de estudios científicos y su interpretación. Esto incluye los diseños de estudios más habituales, las técnicas de investigación más utilizadas y nociones básicas de interpretación estadística.

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.

150 horas.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales

Abordaje del
Deportista en
Consulta.

MÓDULO

Abordaje del Deportista en
Consulta.

CONTENIDOS

1. Casos prácticos

DESCRIPCIÓN BREVE

Este módulo se centrará en la presentación, evaluación y tratamiento de diferentes situaciones deportivas en la consulta profesional.

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.

100 horas.

PROFESORES

Sergio Espinar
Marcos Rueda
Henar González
Salvador de Gracia
Miguel Górriz



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

Conferencias Internacionales.

PROFESORES

Dr. Eric Helms
Dr. Jose Areta
Dr. Brad Schoenfeld
Jose Blesa
Francis Holway
Ismael Galancho
Alan Aragon
Dr. Reid Reale
Dra. Louise Burke
Dra. Noelia Bonfanti

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

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 TikTok). 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

Máster de formación permanente en
Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales

Factores Bioquímicos y Fisiológicos Generales de las Ayudas Ergogénicas Nutricionales

MÓDULO

Factores Bioquímicos Aplicados a la Suplementación Deportiva y a las Ayudas Ergogénicas

CONTENIDOS

1. Introducción a la bioquímica.
2. Reacciones bioquímicas aplicadas a las ayudas ergogénicas nutricionales.

Factores Fisiológicos Aplicados a la Suplementación Deportiva y a las Ayudas Ergogénicas Nutricionales

CONTENIDOS

1. Fisiología del aparato digestivo aplicada a la suplementación deportiva y ayudas ergogénicas nutricionales.
2. Fisiología del ejercicio aplicada a la suplementación deportiva y ayudas ergogénicas nutricionales.
3. Relación entre factores dietéticos, suplementos deportivos y ayudas ergogénicas nutricionales.

PROFESORES

Henar González
Dr. Lucas Jurado
Juanjo Martín
Salvador de Gracia



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

BLOQUE

Máster de formación permanente en
**Suplementación Deportiva y
Ayudas Ergogénicas Nutricionales**

Trabajo de Fin de
Máster.

DESCRIPCIÓN BREVE

En el Trabajo Fin de Máster (TFM), los alumnos reflejarán los conocimientos aprendidos durante el curso de forma aplicada para el campo profesional.

METODOLOGÍA

Los alumnos serán guiados por los tutores durante su TFM. De esta forma, se usará la instrucción directa para enseñar las bases del trabajo, pero después, primará el descubrimiento guiado mediante el trabajo autónomo de los alumnos y la ayuda, corrección y resolución de dudas de los tutores.

150 horas.