



**Universitat**  
de les Illes Balears

**#UIB**  
**Talent**  
Formació Avançada

---

**XII Experto Universitario en**  
**Nutrición y**  
**Alimentación**  
**Aplicada al**  
**Deporte**

---

Título propio de la UIB (20 ECTS)

---

**Experto**  
**Universitario**

**2020-21**



# Experto Universitario

## Nutrición y Alimentación Aplicada al Deporte



**Dr. Antoni Aguiló Pons.** Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina del Deporte y la Actividad Física. Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la UIB.

**Dr. Pedro J. Tauler Riera.** Doctor en Bioquímica. Especialista Universitario en Actividad Física, Salud y Rendimiento Deportivo. Departamento de Biología Fundamental y Ciencias de la Salud de la UIB.

Una buena nutrición puede ser la diferencia entre el éxito y el fracaso en el rendimiento deportivo, por lo tanto, la alimentación del deportista supone un punto básico de mejora y control. Además del ejercicio físico, unos buenos hábitos alimenticios contribuyen a mantener la salud de forma adecuada de la población general.

El objetivo principal de este postgrado es proporcionar nociones de nutrición, aplicables a la vida en general, pero enfocadas de forma específica a la práctica deportiva. El estudiante aprenderá a reconocer los nutrientes más adecuados para un buen rendimiento y una mejor salud. La formación cuenta, además, con la contextualización de diferentes tipos de alimentación de acuerdo con determinadas disciplinas deportivas.

Toda esta formación se canaliza a través de un posgrado en línea, flexible y que durante las diez ediciones anteriores ha enriquecido el perfil competencial de numerosos profesionales relacionados con el deporte y la salud.

**Matricúlate ahora!**

### ¿En qué consiste?

La alimentación se considera uno de los aspectos básicos para la mejora del rendimiento deportivo. La mejora y el control de la alimentación del deportista pueden contribuir a perfeccionar su rendimiento.

El ejercicio físico y la dieta son dos de los aspectos que más contribuyen a una vida saludable. Una alimentación adecuada permitirá a la persona que practica deporte mantener un buen estado de salud.

En este curso se darán nociones de nutrición aplicadas al deporte, el estudiante aprenderá a reconocer los nutrientes más adecuados no sólo para el deportista sino también para la salud. Además, se darán las ideas básicas de las características esenciales de la dieta del deportista en diferentes situaciones.

### ¿A quién va dirigido?

Este curso va dirigido a entrenadores, deportistas, preparadores físicos, licenciados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, diplomados en Fisioterapia y Enfermería, maestros de Educación Física, médicos, estudiantes de los estudios citados y, en general, personas que tengan interés en la nutrición y alimentación deportiva

## Estructura y contenido

- **TEMA 1**  
Introducción a la Nutrición Deportiva. (1,4 ECTS)
- **TEMA 2**  
Los Macronutrientes y el ejercicio físico: Hidratos de Carbono, Lípidos y Proteínas. (1,2 ECTS)
- **TEMA 3**  
Metabolismo Energético. (1,2 ECTS)
- **TEMA 4**  
Vitaminas, Minerales y Ejercicio Físico. (1,2 ECTS)
- **TEMA 5**  
Hidratación en el Deportista. (1,2 ECTS)
- **TEMA 6**  
Los grupos de Alimentos. (1,4 ECTS)
- **TEMA 7**  
Dieta Óptima. Dietas de Entranamiento, Pre-competición, Competición y Recuperación. (1,8 ECTS)
- **TEMA 8**  
Valoración Nutricional. (1,8 ECTS)
- **TEMA 9**  
Ayudas Ergogénicas y Suplementos Nutritivos en el Mundo Deportivo. (1,4 ECTS)
- **TEMA 10**  
Dopaje y Deporte. (1,4 ECTS)
- **TEMA 11**  
Alimentación y Nutrición Deportiva en Situaciones Especiales. (1,4 ECTS)
- **TRABAJO DE FIN DE CURSO.** (4,6 ECTS)

## Profesores

- **Aguiló Pons, Antoni.** Doctor en Medicina y Cirugía. Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la UIB.
- **Lozano Barrón, Leticia.** Diplomada en Dietética y Nutrición. Experta en Nutrición Deportiva. Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la UIB.
- **Martínez Andreu, Sonia.** Doctora por la Universidad de les Illes Balears. Máster en nutrición y calidad alimentaria. Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la UIB.
- **Moreno Gómez, Carlos.** Doctor por la Universidad de les Illes Balears. Máster en nutrición y calidad alimentaria. Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la UIB.
- **Tauler Riera, Pedro J.** Doctor en Bioquímica. Departamento de Biología Fundamental y Ciencias de la Salud de la UIB.

## Evaluación

Realización de actividades de evaluación mediante pruebas objetivas realizadas en la misma plataforma en línea.

Elaboración de un trabajo de curso.



# Objetivos

- Tener los conocimientos básicos en el campo de la dietética y nutrición.
  - Conocer las pautas generales de la alimentación sana y equilibrada.
  - Facilitar y fomentar la aplicación de la valoración dietética y nutricional.
  - Saber cuáles son los aspectos básicos del metabolismo energético durante la actividad física.
  - Entender las particularidades de las dietas de entrenamiento, precompetición, competición y recuperación.
  - Conocer las principales ayudas ergogénicas y suplementos nutritivos en el mundo del deporte así como las sustancias dopantes.
  - Identificar situaciones de riesgo relacionadas con la nutrición y el deporte.
- 

## Datos específicos

### Directores:

- **Dr. Antoni Aguiló Pons.** Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina del Deporte y la Actividad Física. Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la UIB.
- **Dr. Pedro J. Tauler Riera.** Doctor en Bioquímica. Especialista Universitario en Actividad Física, Salud y Rendimiento Deportivo. Departamento de Biología Fundamental y Ciencias de la Salud de la UIB.

### Número de plazas:

Mínimo 40. La dirección se reserva el derecho de anular el curso en caso de que no se alcance el número mínimo de alumnos necesario para que pueda impartirse.

**Modalidad:** Curso online

**Idioma vehicular:** Español

**Duración:** 20 ECTS

**Fechas:** del 2 de octubre de 2020 al 31 de marzo de 2021.

**Plazo de inscripción:** hasta el 22 de septiembre de 2020 o se agoten las plazas.

**Precio:** 290 €

Únicamente se devolverá el importe de matrícula en caso de no admisión o anulación del curso.

## Información y matrícula

**E-mail:** [uibtalent@fueib.org](mailto:uibtalent@fueib.org)

**Teléfono:** 971 25 96 96

**[fueib.es/curs/nutricio](https://fueib.es/curs/nutricio)**

**>> MATRICÚLATE YA!**



**Universitat**  
de les Illes Balears

**#UIB**  
**Talent**  
Formació Avançada



Universitat  
de les Illes Balears

#UIB  
Talent

Formació Avançada





**Universitat**  
de les Illes Balears

**#UIB**  
**Talent**  
Formació Avançada

## Bienvenidos a UIBTalent

La UIB está entre las **cinco primeras universidades de España** en innovación y desarrollo tecnológico así como en calidad de investigación y, además, podemos presumir de estar en el top ten mundial en investigación en el ámbito turístico, y estar entre las ocho primeras universidades en calidad e innovación docente.

La gestión de la oferta universitaria de estudios propios es uno de los grandes objetivos de **UIBTalent**, así como la gestión de cursos dirigidos a estudiantes y graduados universitarios, cursos de formación a la carta para empresas, cursos de especialización, seminarios, etc.



Los estudios se han diseñado con itinerarios modulares y flexibles, para facilitar la accesibilidad; con horarios compatibles con las responsabilidades profesionales o personales y con unas metodologías que aplican la teoría a la práctica; imparten a distancia, de forma semipresencial o presencial.

### En UIBTalent apostamos por:

- Una formación continuada, de aprendizaje a lo largo de toda la vida.
- Las últimas innovaciones y novedades de los diferentes ámbitos de conocimiento.
- Estudios que combinan la formación académica y la experiencia laboral y profesional.
- La posibilidad de aprender y profundizar en uno de los múltiples campos que abarcan nuestros estudios.
- Cursos que nos ayudan a especializarnos, con vistas a una próxima inserción profesional o mejorar nuestra práctica profesional actual.

Más de **315.000** horas de formación impartida.

Más de **1.700** cursos realizados.

Unos **40.000** alumnos formados, de diversa procedencia, Baleares, España y más de 20 países del mundo.

Alrededor de **900** docentes y profesionales colaboran con nosotros cada año.



# Un Campus lleno de oportunidades!

Matriculándote en UIBTalent accederás a las facilidades que te ofrecen la **UIB** y la **Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears**.

- **Servicio de orientación profesional del DOIP**  
Asesoramiento gratuito
- **CampusEsport** Precios especiales en nuestras instalaciones deportivas
- **Club de emprendedores de la UIB** Asesoramiento para emprendedores
- **Biblioteca** Acceso a todas nuestras bibliotecas y biblioteca digital
- **WiFi** en todo el campus



**Universitat**  
de les Illes Balears



**Fundació**  
**Universitat**  
**Empresa**  
de les Illes Balears

**uib.cat**  
**fueib.org**





**Universitat**  
de les Illes Balears

**#UIB  
Talent**  
Formació Avançada

### **Campus universitari**

Edifici Instal·lacions Esportives  
Cra. de Valldemossa, km 7-5  
07122 Palma (Illes Balears)  
(+34) 971 25 96 96

### **Sa Riera**

Carrer de Miquel dels Sants  
Oliver, 2 2n.  
07012 Palma (Illes Balears)  
(+34) 971 25 96 96

[uibtalent@uib.org](mailto:uibtalent@uib.org)

**[fueib.org/uibtalent](http://fueib.org/uibtalent)**

