

MBA en Nutrición en Salud y Deporte



Información sobre el programa formativo

✔ **Horas de formación:** 1000

✔ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el MBA y un máximo de 6 meses.

No hay duda de que el ejercicio físico es esencial para tener una buena salud, ya que ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y muchos otros problemas. De hecho, una de las recomendaciones más frecuentes en medicina es realizar ejercicio físico de forma moderada. No obstante, hay otro elemento que es esencial y que influye tanto en la salud como en el deporte: la alimentación.

Una buena alimentación, es decir, una dieta suficiente y equilibrada, es fundamental para tener una buena salud, pero también para que el deportista tenga un buen rendimiento y recuperación. Además, esta dieta con el ejercicio físico regular es la combinación perfecta para gozar de una salud óptima.

Por eso, este **MBA en Nutrición en Salud y Deporte** es la oportunidad perfecta para que profundices en el ámbito de la nutrición relacionada con la salud y el deporte. Así, entre otras cosas, aprenderás qué alimentos son los que aportan un mayor número de nutrientes y cuáles son los que perjudican más a la salud y se deben evitar.

Inscribirme



Certificación: ESHE + SEVENGUE

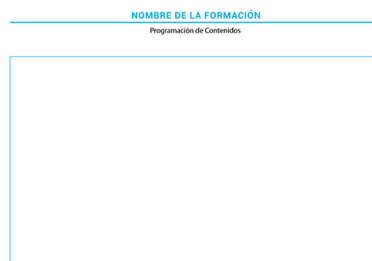


Estos cursos, diplomados y MBA corresponden a formación acreditada directamente por "European School Health Education" además de ir respaldado por el sello de **Asociación SEVENGUE**, inscrita en el **Ministerio del Interior con el número nacional 588.260**, con el objetivo de que, como alumno, pueda utilizarlo para actualizar y mejorar sus competencias profesionales y completar su curriculum, además de utilizar esta formación "No Acreditada" en los distintos baremos públicos que incluyen este apartado. No se otorga con estos programas ningún título acreditado por Universidad u otro organismo oficial.

Este sería un ejemplo del diploma emitido únicamente por **ESHE** en colaboración con la **Asociación SEVENGUE** de las actividades formativas:



Parte delantera del diploma



Parte trasera del diploma

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todas aquellas personas que sean:

- Licenciados y Graduados Universitarios.

Objetivos

Generales

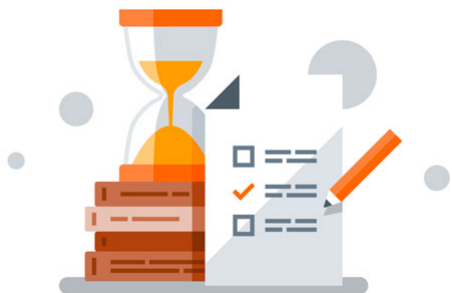
Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **190 test** de opción alternativa (A/B/C) y **50 preguntas** (V/F).

El alumno debe finalizar el MBA y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

En caso de no superar el total de las evaluaciones conjuntamente, el alumno dispone de una segunda oportunidad sin coste adicional.

Contenidos

Módulo I: Nutrición deportiva

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Bases científicas de la nutrición en el deporte.
- Nutrición y lesiones deportivas.
- Alimentación funcional y nutracéutica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Principios básicos de nutrición deportiva:

- Metabolismo y sistemas energéticos.
 - Metabolismo.
 - Sistemas energéticos.
- Necesidades del deportista.
 - Proteínas.
 - Hidratos de carbono.
 - Lípidos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Concepto de nutriente. Tipos y funciones:

- Introducción.
- Macronutrientes. Hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
 - Hidratos de carbono o glúcidos.
 - Proteínas.
 - Lípidos.
- Micronutrientes. Vitaminas y sales minerales.
 - Vitaminas.
 - Sales minerales.
- Agua y electrolitos.
 - Agua.
 - Electrolitos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Alimentación deportiva:

- Introducción.
- Bebidas isotónicas.
- Bebidas hipertónicas.
- Bebidas hipotónicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Elaboración de dietas:

- Dieta funcional.
 - Cómo elaborar una dieta.
 - Nutrición específica para el desarrollo muscular.
 - Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
 - Nutrición en deportes de resistencia.
 - Nutrición poscompetición.
 - Ejemplo de un menú poscompetición.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Módulo II: Entrenamiento de la fuerza y resistencia en deportes intermitentes

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia.
- El entrenamiento de la fuerza como elemento rector en la preparación de los deportes de carácter intermitente.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema II. Principios del entrenamiento:

- Introducción.
- Individualidad.
- Especificidad.
- Complejidad.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema III. La tensión muscular y su metabolismo:

- Introducción.
- Estructura muscular.
- Contracción muscular.
- Metabolismo.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema IV. Entrenamiento de la fuerza en deportes de carácter intermitente:

- Introducción.
- Tipos de fuerza en deportes de carácter intermitente.
 - Fuerza explosiva y potencia.
 - Fuerza excéntrica explosiva y de ciclo estiramiento-acortamiento.
 - Conclusiones.
- Factores de la fuerza.
 - Factores estructurales.
 - Factores neurales.
 - Factores metabólicos.
 - Factores hormonales.
 - Conclusiones.
- Variables de la magnitud de la carga en el entrenamiento de la fuerza.
 - Carga y resistencia.
 - Carga y duración de la serie-repeticiones.

- Carga y tiempo de recuperación.
- Carga y volumen.
- Carga y velocidad de ejecución.
- Conclusiones.
- Estrategias en el entrenamiento de la fuerza.
 - Estimular grandes masas musculares mediante movimientos globales de cadena cinética cerrada/entrenar movimientos y no músculos/uso de pesos libres.
 - Uso de altas velocidades.
 - Uso de ejercicios específicos y complejos.
 - Orden de los ejercicios óptimos.
 - Aprovechar el fenómeno de potenciación.
 - Búsqueda de hipertrofia longitudinal, sarcomérica y selectiva.
 - Entrenamiento de la fuerza excéntrica y del ciclo estiramiento-acortamiento.
- Sistemas de entrenamiento de la fuerza.
 - Sistemas con cargas.
 - Ejercicios.
 - Sistemas de multisaltos.
 - Sistemas de cargas combinadas.
 - Sinergia entre cargas: Efecto de transferencia-contrastepotenciación.
 - Sistemas específicos.
 - Sistema isoinerciales.
 - Otros sistemas.
 - Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema V. Entrenamiento de la resistencia en deportes de carácter intermitente:

- Introducción.
- Tipos de resistencia.
 - Capacidad de repetir acciones a elevada intensidad y cambios de ritmo y sentido.
 - Resistencia en la recuperación.
 - Conclusiones.
- Factores de la resistencia.
 - Factores estructurales.
 - Factores neurales.
 - Factores metabólicos.
 - Factores hormonales.
 - Conclusiones.
- Variables de la magnitud de la carga en el entrenamiento de resistencia.
 - Carga e intensidad-velocidad.
 - Carga y duración del ejercicio.
 - Carga y relación trabajo: Recuperación.
 - Conclusiones.
- Estrategias en el entrenamiento de la resistencia.
 - Mejora de la fuerza explosiva, excéntrica y de ciclo estiramiento-acortamiento.
 - Uso prioritario de la alta intensidad.
 - La importancia de los entrenamientos fraccionados de alta intensidad.
 - Entrenar la recuperación.
 - Entrenar de forma específica y compleja.

- Conclusiones.
 - Sistemas de entrenamiento de la resistencia.
 - Sistemas continuos de alta intensidad.
 - Sistemas fraccionados de alta intensidad.
 - Entrenamiento de esprín.
 - Entrenamiento interválico de alta intensidad.
 - Entrenamiento intermitente.
 - Entrenamiento específico y complejo. Entrenamiento concurrente.
 - Ejemplo de ejercicios de tipo específico, coordinativo y de fuerza explosiva que se pueden realizar dentro de los trabajos de resistencia.
 - Control y ajuste de las cargas en esfuerzos específicos.
 - Otras posibles estrategias para aumentar la resistencia y fuerza.
 - Conclusiones.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Módulo III: Entrenamiento efectivo

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Entrenamiento funcional y su aplicación diaria.
- Ejercicio efectivo.
 - ¿Qué es el tono muscular?
 - Músculos estáticos vs músculos dinámicos. Qué y cuáles son.
 - Entrenamiento aislado de la musculatura tónica y fásica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto:

- Recomendaciones antes de empezar.
- Musculatura agonista y antagonista.
- Cómo entrenar para evitar descompensaciones.
 - Principales cadenas musculares. Hacia un fortalecimiento más completo.
 - Cadenas maestras.
 - Cadenas secundarias.
 - Ejercicios aislados y funcionales.
 - Ejercicios aislados.
 - Ejercicios funcionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono:

- ¿Qué es el CORE?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del CORE.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.

- Ejercicios clásicos.
- Ejercicios isométricos posturales.
- Ejercicios con fitball.
- Ejercicios con kettlebell.
- Ejercicios en suspensión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:

- Introducción.
 - Posturas de estiramiento.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Módulo IV: El factor humano

Introducción:

- Introducción.
- Autoevaluación.
- Resumen.

Tema I. Las políticas de calidad:

- Ventajas de las políticas de calidad.
- Autoevaluación.
- Resumen.

Tema II. Calidad total: El servicio al cliente:

- Introducción.
- Los nuevos valores del trato con el cliente.
 - Factores psicológicos que afectan a la percepción de la calidad.
- Las aspiraciones del cliente.
 - Las principales aspiraciones de calidad del cliente.
- La gestión del cliente interno.
 - Las personas de nuestro equipo: El verdadero cliente interno.
- El tratamiento de quejas y reclamaciones.
- La fidelización de clientes: Objetivo de la calidad total.
- Autoevaluación.
- Resumen.

Tema III. Calidad en los servicios de Salud:

- Introducción.
- Conceptos clave que debemos conocer para medir la calidad.
- Indicadores de calidad sanitaria en España.
- Tipos acreditaciones de calidad.
- Estrategias de seguridad del paciente que aportan calidad al sistema.

- Retos y acciones que mejoran la seguridad del paciente según la OMS.
- Aplicaciones informáticas que mejoran la calidad de los servicios de salud.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Calidad humana: Mejora de la calidad:

- Calidad total y liderazgo interior.
 - Funciones de la Dirección integradora.
 - Manejo de las reticencias ante la calidad.
- Calidad total: La motivación en el trabajo.
 - Teorías de la motivación humana.
 - Las ideas que influyen en la motivación.
 - Círculos de calidad C.C. y motivación.
 - El proceso de implantación de la calidad.
 - ¿Cómo crear compromiso en el colaborador?
 - Conseguir motivar.
 - El estrés en el trabajo.
- Formación en la calidad total.
 - La formación: Concepto, Objetivos y Resultados.
 - Concepto de formación.
 - Parámetros de la formación.
 - Responsables de la formación.
 - Relación mando-subordinado.
 - La formación y el cambio empresarial a través del liderazgo.
 - ¿Qué es un líder?
- Técnicas de comunicación en la calidad total.
 - Las reglas de la comunicación.
 - La negociación de los conflictos humanos.
- El trabajo en equipo.
 - Ventajas e inconvenientes del trabajo en equipo.
 - Liderazgo de equipos de trabajo según la fase de su evolución personal y profesional.
 - Técnicas de resolución de problemas y de toma de decisiones.
- Autoevaluación.
- Resumen.

Tema V. Técnicas para la mejora de la calidad:

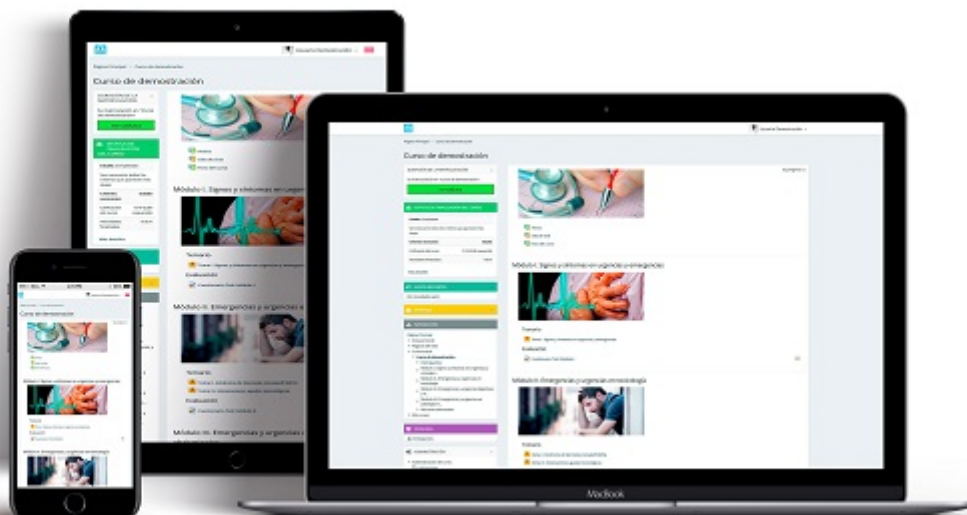
- Técnicas para el análisis de problemas.
- Herramientas de recogida y análisis de datos.
- Autoevaluación.
- Resumen.

Tema VI. Mejora de la calidad. Objetivos y organización:

- Introducción.
- Objetivos.
- Selección de un modelo. El círculo de Deming.
- Kaizen.
- Tipos de muestreo, análisis y representación de los datos.
 - Implantación de soluciones.

- Autoevaluación.
- Resumen.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

