Instituto de Ciencias del Ejercicio y Nutrición

ICEN

tech universidad

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE

FÚTBOL

NUTRICIÓN, FISIOLOGÍA Y SUPLEMENTACIÓN

Instituto de Ciencias del Ejercicio y Nutrición
ICEN

tech universidad

MASTER FORMACIÓN PERMANENTE

FÚTBOL: NUTRICIÓN, FISIOLOGÍA Y SUPLEMENTACIÓN

BLOQUES	MÓDULOS	HORAS	CRÉDITOS
6	10	1500	60

PROFESORES

- DRA. DESIREÉ MONTESINOS
- DRA. ESTRELLA ARMADA
- DR. ANTONIO ESCRIBANO OCÓN
- DR. JAIME SEBASTIÁ RICO
- FRANCIS HOLWAY
- DR. JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ SANZ
- ISRAEL RÍOS
- KATHERINE DE SOUSA
- JOSÉ BLESA
- NURIA GRANADOS
- JUAN JOSÉ MORILLAS PEDREÑO
- DR. ANTONIO MOLINA
- DR. JESÚS SANCHÍS
- CHRISTIAN MAÑAS
- DANIEL ESCAÑO MARTÍN
- ANNA TEIXIDÓ
- ELISA CEÑAL
- DR. CARLOS CONTRERAS
- BÁRBARA SÁNCHEZ
- ALBERTO VALIÑO MARQUES
- DR. ANTONIO MOLINA
- ALBERTO VALIÑO MARQUES
- ROBERT BAUSSELLS
- TOSCANA VIAR
- MANUEL ARENAS
- PABLO LÓPEZ

MÉTODO DE EVALUACIÓN

La evaluación de las asignaturas 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. El examen final consistirá en **100 preguntas tipo test** con **3 opciones** cada una de ellas y **sólo una correcta**. 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.

DIRECCIÓN DEL MÁSTER

DR. 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.
- Doctor en Nutrición.
- Antropometrista ISAK nivel 2.
- Profesor de Nutrición Deportiva en la UCAM.

PERFILES A LOS QUE SE ORIENTA EL MÁSTER

Nutricionistas especializados en fútbol.

Preparadores físicos con conocimientos avanzados en nutrición aplicada al fútbol.

Investigadores en fisiología, nutrición y suplementación deportiva.

Profesionales de la salud interesados en el manejo nutricional de futbolistas.

PROFESORES

DRA. DESIREÉ MONTESINOS

- Profesora Titular de la UCAM
- Doctora en Nutrición
- Especialista en bioquímica aplicada a la nutrición.

DRA. ESTRELLA ARMADA

- Doctora en Ciencias del Deporte.
- Profesora en la Universidad Autónoma de Madrid y en la Universidad Antonio de Nebrija.
- CEO de *Brainwaves*, especializada en entrenamiento de fuerza, neurociencia aplicada y readaptación de lesiones.
- Preparadora física de alto rendimiento en fútbol y balonmano.
- Investigadora y autora en biomecánica del ejercicio y rendimiento deportivo.
- Asesora y formadora de entrenadores en entrenamiento basado en la evidencia.
- Divulgadora científica y ponente en congresos nacionales e internacionales.

DR. ANTONIO ESCRIBANO OCÓN

- Licenciado en Medicina por la Universidad de Sevilla, especialidad en Medicina Interna.
- Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte (UCAM), y Máster Oficial en Dirección y Gestión Sanitaria (UNIR).
- MBA en Alta Dirección de Hospitales y Servicios de Salud (TECH).
- Profesor Universitario en la UCAM.
- Director Médico del Hospital Centro de Andalucía y miembro del equipo médico del Córdoba CF.

PROFESORES

DR. JAIME SEBASTIÁ RICO

- Dietista-Nutricionista de la Selección Española Sub-19
- Doctor en Nutrición
- Experiencia profesional: Asesoramiento nutricional en equipos de fútbol de élite.

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.

DR. JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ SANZ

- Dietista-Nutricionista
- Profesor del Departamento de Enfermería de la Universidad de Alicante
- Doctor en Ciencias de la Salud
- Instructor ISAK nivel 3

PROFESORES

ISRAEL RÍOS

- Dietista-Nutricionista especializado en nutrición deportiva.
- Responsable del área de nutrición de las selecciones nacionales de fútbol mejicano.
- Nutricionista de la Selección Mexicana masculina.
- Experiencia en juegos centroamericanos, panamericanos y olímpicos.
- Docente de Máster en la Universidad de Barcelona (UB).

KATHERINE DE SOUSA

- Nutricionista Deportiva
- Nutricionista del Getafe C.F.
- Especialista en estrategias nutricionales para equipos profesionales de fútbol.

JOSÉ BLESA

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

PROFESORES

NURIA GRANADOS

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Nutricionista especialista en nutrición deportiva vegetariana
- Doctora en Bioquímica (programa de Nutrición Personalizada y Nutrigenómica)
- Nutricionista del RCD Mallorca
- 8 años de experiencia en la Liga Profesional de Fútbol.

JUAN JOSÉ MORILLAS PEDREÑO

- Diplomado en Nutrición Humana y Dietética.
- Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Nutricionista del PSG y ex-nutricionista del AS Mónaco
- 9 años en el ámbito del fútbol profesional europeo.

DR. ANTONIO MOLINA

- Farmacéutico. Nutricionista Deportivo
- Doctor en Actividad Física
- Coordinador de nutrición de Watford FC, Udinese Calcio y de la selección de Suiza de Futbol.

PROFESORES

DR. JESÚS SANCHÍS

- Doctor en Medicina por la Universidad de Valencia.
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valencia (Premio Nacional al mejor expediente).
- Máster en Inteligencia Emocional y Coaching por la Universidad Jaume I de Castellón.
- Máster en Fisiología Integrativa por la Universidad de Barcelona (Premio Extraordinario).
- Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (Premio Nacional al mejor expediente).
- Nutricionista en el Valencia CF.
- Especializado en salud intestinal, microbiota y rendimiento de alto nivel.
- Investigador y docente en ciencias de la salud en diversos másteres.
- Coautor de los libros Niños sanos, adultos sanos y Alimentación prebiótica.

CHRISTIAN MAÑAS

- Dietista-Nutricionista especializado en nutrición clínica y deportiva
- Postgrado en nutrición deportiva por el Comité Olímpico Internacional
- Dietista-Nutricionista en la Academia del Levante UD
- Dietista-Nutricionista en la Unidad de Nutrición del Hospital General de Valencia
- Colaborador docente en varios centros educativos (UEMC, UCV, UV, EVES)

PROFESORES

DANIEL ESCAÑO MARTÍN

- Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid especializado en rendimiento deportivo.
- Antropometrista ISAK nivel 2 y miembro del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid.
- Fundador y responsable del Centro de Nutrición Deportiva y Alto Rendimiento en Alcobendas desde 2010, con experiencia en deportes de resistencia, combate y atletas de alto nivel olímpico.
- Ex-nutricionista del primer equipo y de cantera del Real Madrid C.F. (2016-2020).
- Docente en múltiples másteres oficiales y postgrados en universidades como UCM, Universidad Europea y UCAM, además de formador en Instituto Deporte y Vida.

ANNA TEIXIDÓ

- Nutricionista deportiva con experiencia en clubes de élite como el Atlético de Madrid, Madrid Club de Fútbol Femenino y la Selección Absoluta Femenina Española.
- Experiencia consolidada en consultoría privada y entidades deportivas nacionales, como la Real Federación Española de Fútbol.
- Divulgadora y docente universitaria, con participación como ponente en congresos y formadora de nuevos profesionales en el ámbito de la nutrición deportiva.
- Especializada en la planificación estratégica para optimizar peso, composición corporal y adaptación al entrenamiento en contextos de alta exigencia.

PROFESORES

ELISA CEÑAL

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

DR. 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.
- Doctor en Nutrición.
- Antropometrista ISAK nivel 2.
- Profesor de Nutrición Deportiva en la UCAM.

MANUEL ARENAS

- Farmacéutico y Dietista-Nutricionista, con especialización en Nutrición Deportiva.
- Nutricionista de la Selección Española de Fútbol Sala (RFEF) y del Real Murcia CF.
- Experiencia profesional en entidades de alto rendimiento como El Pozo Murcia Futsal y Cardiosalus Sport.
- Divulgador en Onda Regional con una sección semanal sobre dietética y nutrición durante más de 7 años.

PROFESORES

BÁRBARA SÁNCHEZ

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Alfonso X El Sabio.
- Postgrados en Nutrición Clínica (UB), Nutrición y Obesidad (Universidad de Navarra) y Prevención del Dopaje (UCAM).
- Antropometrista ISAK nivel 2.
- Nutricionista deportiva con más de 15 años de experiencia en fútbol profesional (AD Alcorcón, CD Leganés, Atlético de Madrid Femenino, Madrid CFF, Federación Española de Rugby y de Saltos).
- Docente en másteres universitarios.
- Vicesecretaria de la Asociación Española de Nutricionistas en el Fútbol Español (ADNEFE).

ALBERTO VALIÑO MARQUES

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Santiago de Compostela (USC).
- Ex nutricionista del primer equipo del Real Madrid C.F.
- Máster Oficial en Entrenamiento y Nutrición Deportiva por la Escuela Universitaria Real Madrid – Universidad Europea.
- Antropometrista ISAK nivel 2.
- Ponente en congresos y formador en estrategias de nutrición y ayudas ergogénicas aplicadas al fútbol profesional.
- Experiencia investigadora en inflamación, trazabilidad alimentaria y composición corporal en deportistas.

PROFESORES

ROBERT BAUSSELLS

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética, especializado en nutrición deportiva aplicada al fútbol profesional.
- Nutricionista del primer equipo del RCD Espanyol.
- Experiencia internacional en el FC Kairat (Kazajistán) y en equipos profesionales como el CF Reus y clubes de hockey de élite (Reus Deportiu, CE Vendrell, Vilafranca).

TOSCANA VIAR

- Farmacéutica y Dietista-Nutricionista.
- Postgrado en nutrición deportiva por el Comité Olímpico Internacional.
- Nutricionista del Athletic Club y de la Selección Española de Fútbol.
- Fundadora de The Health Company, centro multidisciplinar de salud, belleza y bienestar con más de una década de trayectoria.

PABLO LÓPEZ

- Dietista-Nutricionista especializado en nutrición deportiva.
- Departamento de nutrición en los Servicios Médicos de la RFEF, selecciones absolutas de fútbol playa.
- CEO de NDSalud.
- Vocal del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía durante casi una década.

PROFESORES

DR. JAIME SEBASTIA RICO

- Dietista-Nutricionista de la Selección Española masculina Sub-19 y Sub-17.
- Farmacéutico y Doctor en Nutrición por la UV.
- Docente en Grados y Másteres universitarios (CEU, Tech, UA, UCAM, UV).
- Asesoramiento nutricional en consulta privada y equipos de fútbol de élite.

BLOQUE

BIOQUÍMICA Y FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

PROFESORES

DRA. DESIRÉE MONTESINOS
DRA. ESTRELLA ARMADA

CRÉDITOS

13

MÓDULOS

- Macronutrientes y metabolismo
- Fisiología del ejercicio aplicada al fútbol

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para identificar las adaptaciones fisiológicas a los entrenamientos específicos para el fútbol.
- Analizar la utilización de sustratos energéticos durante el ejercicio y su impacto en el rendimiento

BLOQUE

NUTRICIÓN APLICADA AL FÚTBOL

PROFESORES

DR. ANTONIO ESCRIBANO OCÓN
DR. JAIME SEBASTIÁ RICO
FRANCIS HOLWAY
DR. JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ SANZ
ISRAEL RÍOS
KATHERINE DE SOUSA
JOSÉ BLESA
NURIA GRANADOS
JUAN JOSÉ MORILLAS PEDREÑO
DR. ANTONIO MOLINA
JESÚS SANCHÍS
CHRISTIAN MAÑAS
DANIEL ESCAÑO MARTÍN
ANNA TEIXIDÓ
ELISA CEÑAL

CRÉDITOS

18

MÓDULOS

- Valoración nutricional en el futbolista
- Estrategias nutricionales para el rendimiento
- Nutrición en situaciones especiales
- Planificación nutricional para la competición

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para realizar valoraciones nutricionales y ajustes dietéticos basados en las necesidades energéticas de cada jugador.
- Implementar estrategias nutricionales pre, durante y post-partido.

BLOQUE

NUTRICIÓN EN LA MUJER DEPORTISTA

PROFESORES

DR. CARLOS CONTRERAS
ANNA TEIXIDÓ

CRÉDITOS

9

MÓDULOS

- Adaptación de la nutrición a las demandas del fútbol femenino

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para evaluar el impacto del ciclo menstrual, la triada de la atleta, baja disponibilidad de energía y SOP en el rendimiento de la futbolista.
- Planificar intervenciones nutricionales adaptadas a las demandas del fútbol femenino.

BLOQUE

SUPLEMENTACIÓN EN FÚTBOL

PROFESORES

BÁRBARA SÁNCHEZ
DR. ANTONIO MOLINA
DR. JAIME SEBASTIÁ RICO
DR. CARLOS CONTRERAS

CRÉDITOS

12

MÓDULOS

- Clasificación y uso de suplementos dietéticos y ayudas ergogénicas
- Suplementación específica para la futbolista

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para clasificar y prescribir suplementos basados en evidencia científica para el rendimiento y la recuperación en el fútbol.
- Personalizar planes de suplementación según las necesidades nutricionales y requerimientos competitivos.

BLOQUE

CONFERENCIA INTERNACIONALES

PROFESORES

CHRISTIAN MAÑAS
ELISA CEÑAL
ALBERTO VALIÑO MARQUÉS
ROBERT BAUSSELLS
TOSCANA VIAR
MANUEL ARENAS
PABLO LÓPEZ

CRÉDITOS

8

MÓDULOS

- Conferencias individuales de la investigación e intervención de campo de cada experto internacional en el área del fútbol.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para aplicar y analizar conocimientos de expertos internacionales en nutrición y entrenamiento.
- Desarrollar una perspectiva global de las innovaciones en el fútbol.

ICEN | Instituto de Ciencias del Ejercicio y Nutrición

tech universidad