



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE

NUTRICIÓN

Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA



MASTER FORMACIÓN PERMANENTE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

BLOQUES
12

MÓDULOS
35

HORAS
1500

CRÉDITOS
60

PROFESORES

- 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 BLESA
- FRANCIS HOLWAY
- DR. REID REALE
- DRA. LOUISE BURKE
- DR. ALAN ARAGON
- DRA. NOELIA BONFANTI
- LARA IBARRA
- DR. ASKER JEUKENDRUP

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



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad

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.

PERFILES A LOS QUE SE ORIENTA EL MÁSTER



Nutricionistas
especializados en
contextos deportivos y de
rendimiento.



Entrenadores personales
con conocimientos
avanzados en nutrición
deportiva.



Investigadores en nutrición
deportiva.



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

PROFESORES



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).



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)



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.

PROFESORES



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

PROFESORES



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.

PROFESORES



DR. IBON SUBERBIOLA

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



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

PROFESORES



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.



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.



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



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.



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.

PROFESORES



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 COPTES 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)



DR. ASKER JEUKENDRUP

- Director de nutrición de equipos élite de ciclismo, de la consultoría holandesa de atletas olímpicos y de numerosas empresas y universidades.
- Director de uno de los laboratorios más importantes de fisiología del ejercicio y metabolismo (Human Performance Labs).
- Autor del libro más importante de la historia de la nutrición deportiva: «Nutrición Deportiva» y de cientos de artículos científicos y capítulos de libro en editoriales de prestigio.

BLOQUE

FACTORES
BIOQUÍMICOS Y
FISIOLÓGICOS
GENERALES DE LA
NUTRICIÓN Y DE LOS
SUPLEMENTOS
DEPORTIVOS

PROFESORES

DR. PABLO JIMÉNEZ

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Metabolismo energético y sistemas de obtención de energía.
- Impacto de los nutrientes en los sistemas corporales.
- Respuesta fisiológica al ejercicio físico y a la suplementación.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Comprender los procesos bioquímicos y fisiológicos relacionados con la nutrición deportiva.
- Analizar el impacto de los suplementos deportivos en los sistemas energéticos.
- Evaluar las respuestas adaptativas del organismo a los diferentes tipos de suplementos y estrategias nutricionales.

BLOQUE

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y A LA INDUSTRIA DE LOS SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

PROFESORES

DR. PABLO JIMÉNEZ

CRÉDITOS

3

MÓDULOS

- Introducción a la nutrición deportiva: conceptos clave.
- Regulaciones de la industria de suplementos.
- Análisis crítico de la publicidad y la evidencia científica.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Conocer los principios básicos de la nutrición aplicada al deporte.
- Comprender la regulación y el desarrollo de la industria de los suplementos deportivos.
- Identificar tendencias emergentes en el mercado de la suplementación.

BLOQUE

EVALUACIÓN DEL DEPORTISTA Y DE LA PAUTA NUTRICIONAL

PROFESORES

HENAR GONZÁLEZ
DR. LUCAS JURADO
MARCOS RUEDA
IVÁN ALONSO

CRÉDITOS

5

MÓDULOS

- Métodos de evaluación antropométrica y metabólica.
- Diseño de pautas nutricionales individualizadas.
- Interpretación de datos de rendimiento físico.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Diseñar y aplicar herramientas de evaluación nutricional en deportistas.
- Interpretar indicadores de composición corporal y rendimiento físico.
- Elaborar estrategias personalizadas de alimentación y suplementación.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

PROFESORES

DR. PABLO JIMÉNEZ
DR. CARLOS ALIX
DR. IBON SUBERBIOLA

CRÉDITOS

7

MÓDULOS

- Nutrición para pérdida de grasa y aumento muscular.
- Ayudas ergogénicas específicas para composición corporal.
- Ejemplos prácticos de diseño de planes alimenticios.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Diseñar planes nutricionales orientados a la mejora de la composición corporal.
- Implementar estrategias de suplementación basadas en evidencia para la pérdida de grasa o aumento de masa muscular.
- Evaluar y ajustar intervenciones nutricionales según los objetivos del deportista.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA EL RENDIMIENTO EN LOS DEPORTES DE FUERZA

PROFESORES

MARCOS RUEDA

CRÉDITOS

5

MÓDULOS

- Requerimientos energéticos en deportes de fuerza.
- Estrategias de suplementación específicas.
- Casos prácticos de planificación nutricional.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Planificar intervenciones nutricionales específicas para deportes de fuerza.
- Analizar el impacto de la suplementación en el desarrollo de la fuerza muscular.
- Evaluar estrategias ergogénicas para optimizar el rendimiento en deportes de alta intensidad.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA EL RENDIMIENTO EN LOS DEPORTES DE RESISTENCIA

PROFESORES
MIGUEL GÓRRIZ

CRÉDITOS
5

MÓDULOS

- Requerimientos energéticos y de hidratación en deportes de resistencia.
- Suplementación específica para deportes de larga duración.
- Estrategias para recuperación óptima post-competición.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Comprender las demandas energéticas específicas de los deportes de resistencia.
- Diseñar planes nutricionales y de suplementación para maximizar la resistencia y recuperación.
- Implementar estrategias de carga y reposición de carbohidratos y líquidos.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA EL RENDIMIENTO EN LOS DEPORTES INTERMITENTES

PROFESORES

MARCOS RUEDA
MIGUEL GÓRRIZ

CRÉDITOS

5

MÓDULOS

- Características metabólicas de los deportes intermitentes.
- Suplementación para esfuerzos de alta intensidad.
- Nutrición y recuperación en deportes intermitentes.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Identificar las demandas energéticas de los deportes intermitentes.
- Diseñar estrategias de alimentación y suplementación para maximizar el rendimiento.
- Evaluar la eficacia de ayudas ergogénicas en deportes intermitentes.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA LAS CARENCIAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

PROFESORES

JUANJO MARTÍN

CRÉDITOS

5

MÓDULOS

- Deficiencias comunes en deportistas: hierro, vitamina D, calcio, entre otras.
- Estrategias nutricionales y suplementación para corregir carencias.
- Impacto de las deficiencias en el rendimiento físico.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Identificar carencias nutricionales frecuentes en deportistas.
- Diseñar estrategias para prevenir y corregir deficiencias nutricionales.
- Evaluar el impacto de las carencias nutricionales en el rendimiento y la salud.

BLOQUE

NUEVAS MODALIDADES DIETÉTICAS EN EL DEPORTE

PROFESORES

DR. PABLO JIMÉNEZ
SALVADOR DE GRACIA
JUANJO MARTÍN

CRÉDITOS

5

MÓDULOS

- Análisis de dietas populares: ventajas y limitaciones.
- Aplicaciones prácticas en el deporte.
- Evidencia científica detrás de las nuevas tendencias dietéticas.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Analizar las características y aplicaciones de dietas emergentes en el deporte.
- Diseñar planes nutricionales basados en dietas cetogénicas, veganas u otras modalidades.
- Evaluar la evidencia científica detrás de las tendencias dietéticas modernas.

BLOQUE

INTRODUCCIÓN A LA LECTURA CIENTÍFICA EN LA NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

PROFESORES

DR. PABLO JIMÉNEZ
DR. CARLOS ALIX
DR. AMADOR GARCÍA
RAMOS

CRÉDITOS

6

MÓDULOS

- Partes fundamentales de un artículo científico.
- Métodos para evaluar la calidad de la evidencia.
- Aplicación práctica de hallazgos científicos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Interpretar y analizar artículos científicos en el ámbito de la nutrición deportiva.
- Aplicar conocimientos científicos en la práctica profesional.
- Desarrollar habilidades críticas para evaluar la calidad de la evidencia científica.

BLOQUE

ABORDAJE DEL DEPORTISTA EN CONSULTA

PROFESORES

MARCOS RUEDA
HENAR GONZÁLEZ
SALVADOR DE GRACIA
MIGUEL GORRIZ

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Técnicas de entrevista nutricional.
- Diseño y seguimiento de pautas en consulta.
- Gestión de obstáculos en la relación profesional con deportistas.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Aplicar estrategias de comunicación efectiva con deportistas.
- Desarrollar planes de intervención personalizados en el entorno clínico.
- Evaluar el progreso del deportista y realizar ajustes adecuados.

BLOQUE

CONFERENCIAS INTERNACIONALES

PROFESORES

DR. ERIC HELMS
DR. JOSE ARETA
DR. BRAD SCHOENFELD
JOSE BLESÁ
FRANCIS HOLWAY
ALAN ARAGON
DR. REID REALE
DRA. LOUISE BURKE
DRA. NOELIA BONFANTI
DR. ASKER JEUKENDRUP

CRÉDITOS

6

MÓDULOS

- Tendencias globales en suplementación deportiva.
- Innovaciones en estrategias nutricionales.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Conocer las tendencias actuales en nutrición y suplementación deportiva a nivel internacional.
- Interactuar con expertos y referentes del sector.
- Aplicar conocimientos avanzados en la práctica profesional.

BLOQUE

INTRODUCCIÓN A LA LECTURA CIENTÍFICA EN LA NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

PROFESORES

DR. PABLO JIMÉNEZ
SALVADOR DE GRACIA
JUANJO MARTÍN

CRÉDITOS

6

MÓDULOS

- Partes fundamentales de un artículo científico.
- Métodos para evaluar la calidad de la evidencia.
- Aplicación práctica de hallazgos científicos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Interpretar y analizar artículos científicos en el ámbito de la nutrición deportiva.
- Aplicar conocimientos científicos en la práctica profesional.
- Desarrollar habilidades críticas para evaluar la calidad de la evidencia científica.



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad