

► Máster en deporte y salud



1500 Horas, 60 Créditos ECTS



► DESCRIPCIÓN

La **actividad física y el deporte** son, hoy en día, las herramientas más utilizadas para **reducir el riesgo de enfermedades y mejorar la salud**. No obstante, lo cierto es que es trabajo de profesionales saber a quién, cómo y cuándo prescribir un determinado ejercicio físico y **diseñar un plan alimentario adecuado**, fundamentado en conocimientos actualizados y basados en evidencia científica.

Precisamente, este conocimiento apoya que el ejercicio físico es un importante factor **en prevención primaria y secundaria** para las patologías más frecuentes, como las cardiovasculares, metabólicas y músculo-esqueléticas. Además colabora con **la estabilidad psíquica de las personas** y con su interacción con otros individuos y su medio ambiente.

De manera similar, la actividad física es útil en **la rehabilitación** y, por ende, en **la integración a la sociedad de los individuos** con diferentes tipos de discapacidad y en las personas mayores es un pilar fundamental en **la preservación de sus capacidades físicas**, siendo un medio de mantener de su independencia personal.

Por eso, este programa formativo contiene un amplio material teórico y práctico con el que el alumno aprenderá a plantear un **tratamiento de readaptación al esfuerzo** con trabajo activo específico y estudiará y planteará soluciones en las **lesiones y disfunciones** del deportista. También actualizará sus conocimientos en el deporte general y en las **recomendaciones de actividad física** como medio de prevención y rehabilitación en salud.

► INFORMACIÓN RELEVANTE

REQUISITOS DE

ACCESO

Copia del Documento de identidad, cédula de identidad, TIE o Pasaporte

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

La inscripción en esta formación online / a distancia permanecerá abierta durante todo el año, por lo que se puede inscribir y comenzar con la capacitación en cualquier momento

DURACIÓN

El discente tendrá un tiempo mínimo de **5 meses** para la realización de este programa formativo y un máximo de **10 meses** para su finalización.

EVALUACIÓN

La evaluación estará compuesta: 126 Preguntas tipo test. 8 Supuestos. Trabajo fin de máster. Para dar por finalizado el máster además de la evaluación correspondiente a cada módulo, el alumno debe de realizar un trabajo final de máster de un tema relacionado con el máster, en caso de querer publicar debe comunicarnos el tema en cuanto lo sepa, ya que tenemos que aceptarlo y anotarlo, y el tema no puede estar ya previamente seleccionado por otro compañero, debe tener una extensión mínima con unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica. En caso de no superar el total de las evaluaciones conjuntamente, el alumno dispone de una segunda oportunidad sin coste adicional.

► AUTORES

- **Francisco Javier Castillo Montes**. Diplomado en Fisioterapia. Trabajador del Servicio Andaluz de Salud. Máster Universitario en Recuperación Funcional del deportista. Experto

Universitario en Fisioterapia Acuática. Experto Universitario en Nutrición Deportiva. Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales

- **Jésica Méndez Muriel.** Graduada en Enfermería. Oviedo.
- **Marta González Caballero.** Diplomada en Dietética y Nutrición Humana. Formadora ocupacional. Barcelona.
- **José Vicente Espinosa Acedo.** Diplomado y Graduado en Fisioterapia. Universidad Europea de Madrid. Experto Universitario en Recuperación funcional del deportista, Pilates terapéutico, Diagnóstico fisioterápico y en Neurorrehabilitación.
- **Laura González Robles.** Diplomada en Enfermería. Enfermera especialista en obstetricia y ginecología (matrona). León. Másteres Universitarios en Investigación en Ciencias Sociosanitarias (Universidad de León) e Investigación en Cuidados de Salud (Universidad de Cantabria). Máster en Alimentación y Nutrición Perinatal (Universidad Europea Miguel de Cervantes).
- **Jennifer Cazorla Herrera.** Diplomada en Enfermería. Hospital Doctor Negrín en la sección de donantes. Lanzarote.
- **Noemi Álvarez Mieres.** Diplomada en Enfermería. Enfermera clínica en diversas Unidades de Hospitalización. Asturias.
- **María Menéndez Fernández.** Graduada en Enfermería. Enfermera hospitalaria Cabueñes. Gijón.
- **Susana Riesgo Álvarez.** Graduada en Enfermería. Oviedo.
- **Xuan Carballo Vigil-Escalera.** Graduado en Enfermería. Oviedo.
- **Rosana Fernández Varela.** Graduada en Enfermería. Unidad de Obstetricia del HUCA de Asturias.
- **Almudena Fernández Domínguez.** Graduada en Enfermería. Oviedo.
- **Vanesa Alonso González.** Graduada en Enfermería. Oviedo.
- **Verónica Gutiérrez García.** Graduada en Enfermería. León.
- **María Luisa Montero Prados.** Licenciada en Medicina por la Facultad de Medicina de Granada y especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
- **Begoña Darriba Santana.** Diplomada Universitaria en Enfermería. Las Palmas de Gran Canaria. Certificado de Aptitud Pedagógica (CAP). Evaluación de la carga familiar con IRC con tratamiento renal sustitutivo. Presentado en congreso SEDEN. 2008.
- **Paula Martínez Raposo.** Diplomada en Enfermería. Enfermera especialista en Ginecología y Obstetricia (matrona). León. Máster Universitario en Investigación en Ciencias Sociosanitarias (Universidad de León). Máster Universitario en Investigación en Cuidados de Salud (Universidad de Cantabria). Máster en Alimentación y Nutrición Perinatal (Universidad Europea Miguel de Cervantes).

► ACREDITACIÓN



Universidad
Isabel I

CENTRO COLABORADOR

La universidad **Universidad Isabel I** Es una universidad privada. Todos sus cursos, masters y expertos son válidos en todas las bolsas y oposiciones.

Esta universidad expide sus diplomas en créditos y horas para personal universitario y únicamente en horas para personal no universitario.

► VALOR INTERNACIONAL



Apostilla de la Haya

Ahora, el alumno/a tiene la opción de poder incluir en el **diploma**, realizado con nosotros, el reconocimiento internacional de la **Apostilla de la Haya**. A través de ella, un país firmante del Convenio de la Haya reconoce la **eficacia jurídica de un documento público** emitido en otro país firmante de dicho Convenio.

El trámite de legalización única -denominada apostilla- consiste en colocar sobre el propio documento público una apostilla o anotación que **certificará la autenticidad de los documentos públicos** expedidos en otro país. Los países firmantes del XII Convenio de la Conferencia de La Haya de Derecho Internacional Privado de 5 de octubre de 1961 reconocen por consiguiente la autenticidad de los documentos que se han expedido en otros países y llevan la apostilla.

La **Apostilla de la Haya** suprime el requisito de legalización diplomática y consular de los documentos públicos que se originen en un país del Convenio y que se pretendan utilizar en otro. Los documentos emitidos en un país del Convenio que hayan sido certificados por una apostilla deberán **ser reconocidos en cualquier otro país del Convenio sin necesidad de otro tipo de autenticación**.

Puede encontrar el **listado de Estados adheridos** al citado Convenio en la página Web de la [Conferencia de la Haya de Derecho Internacional Privado](#).

► DESTINATARIOS

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal de:

- Diplomados/as o graduados/as en fisioterapia.
- Licenciados/as o graduados/as en medicina.
- Diplomados/as o graduados/as en enfermería.
- Licenciados/as o graduados/as en psicología.
- Diplomados/as o graduados/as en nutrición.
- Diplomados/as o graduados/as en terapia ocupacional.

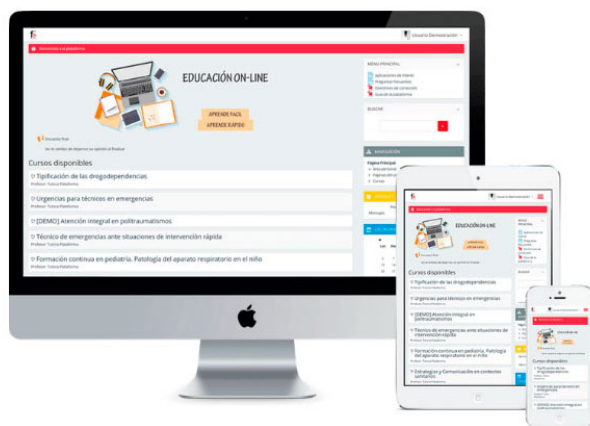
► OBJETIVOS

Generales

- Capacitar profesionales con una sólida preparación científico-técnica para que les permita desarrollar sus actividades dentro del campo del deporte, contribuyendo de esta manera a mejorar la salud de los deportistas.
- Introducir la alimentación como complemento en el tratamiento de lesiones del deporte.
- Estudiar y plantear soluciones en las lesiones y disfunciones en el deportista.

- Aprender a plantear un tratamiento de readaptación al esfuerzo con trabajo activo específico.
- Reconocer las distintas ciencias y áreas del conocimiento involucradas en el desarrollo saludable del hombre a través de la práctica de actividad física y deportes.
- Actualizar los conocimientos, desde sus diversos ámbitos de acción, en el deporte en general y de competencia, así como en las recomendaciones de actividad física como medio de prevención y rehabilitación en salud.

► METODOLOGÍA



El desarrollo del programa formativo se realiza totalmente 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 (tutorias@formacionalcala.es), teléfono (953 58 53 30), WhatsApp (686 32 21 59) o a través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online.

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Guía de la plataforma. | <input checked="" type="checkbox"/> Vídeos. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Foros y chats para contactar con los tutores. | <input checked="" type="checkbox"/> Guías y protocolos adicionales. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Temario. | <input checked="" type="checkbox"/> Evaluaciones. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Resúmenes. | <input checked="" type="checkbox"/> Seguimiento del proceso formativo. |

► CONTENIDOS

Módulo I. Avances en prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva:

Tema I. Sistema músculo-esquelético y articular:

- Sistema músculo-esquelético y articular.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Explicación de la lesión deportiva:

- Explicación de la lesión deportiva.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. El reconocimiento médico en el deporte:

- El reconocimiento médico en el deporte.
- Resumen.

- Autoevaluación.

Tema IV. Tratamiento inmediato y prevención de las lesiones:

- Método RICES.
- La correcta práctica deportiva.
 - Medidas para prevenir las lesiones: Fortalecimiento muscular.
 - Fortalecimiento en cadena cinética cerrada.
 - Fortalecimiento en cadena cinética abierta.
 - Fortalecimiento con tensión elástica.
 - Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCC.
 - Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCA.
 - Fortalecimiento pliométrico.
 - Fortalecimiento del miembro superior.
 - Fortalecimiento del miembro superior con tensión elástica.
 - Fortalecimiento del tronco.
 - Más ejercicios de fortalecimiento del tronco.
 - Fortalecimiento isométrico (postural).
 - Fortalecimiento con fitball.
 - Ejercicios con fitball para el miembro inferior.
 - Ejercicios con fitball para el miembro superior.
 - Medidas para prevenir las lesiones: Reeducación propioceptiva o ejercicios de equilibrio.
 - Parámetros para la modificación del ejercicio.
 - Medidas para prevenir las lesiones Recuperación post-competición/entrenamiento.
 - Hidroterapia.
 - Termoterapia/crioterapia.
 - Estiramientos.
 - Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. El masaje:

- El masaje.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Lesiones en la práctica deportiva:

- Contractura muscular, Mialgia diferida, Espasmo o calambre y Rotura parcial muscular.
- Lesiones del miembro superior.
 - Lesiones del hombro.
 - Hombro del nadador.
 - Síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
 - Más sobre el síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
 - Inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
 - Fases de la inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
 - Hombro congelado o capsulitis retráctil.
 - Fractura de clavícula.

- Fractura de hombro.
 - Lesiones del brazo.
 - Rotura del tendón distal del bíceps braquial.
 - Tendinitis del músculo braquial anterior o codo del escalador.
 - Síndrome del plexo braquial.
 - Fractura diafisaria de húmero.
 - Lesiones del codo.
 - Epicondilitis lateral o codo del tenista.
 - Epicondilitis medial o codo de golfista.
 - Codo del lanzador de jabalina.
 - Más sobre el codo del lanzador de jabalina.
 - Codo del lanzador de dardos.
 - Luxación del codo.
 - Fracturas del codo.
 - Lesiones del antebrazo.
 - Fractura del antebrazo.
 - Recuperación en el caso una reducción abierta y fijación interna de las fracturas de Monteggia y Galeazzi.
 - Lesiones de la muñeca.
 - Esguince de muñeca (lesión de ligamentos) y Nódulos tendinosos-ganglión.
 - Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
 - Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
 - Síndrome del túnel carpiano.
 - Fractura del cúbito y radio distal (fractura de Colles).
 - Fractura del hueso escafoides.
 - Fractura del hueso ganchoso.
 - Luxaciones en la muñeca.
 - Lesiones de la mano.
 - Dedos en martillo y Pulgar del esquiador o lesión de Stener.
 - Capsulitis traumática y Luxaciones de los dedos.
 - Fracturas de los huesos del metacarpo y de falanges, Ampollas y callosidades.
- Lesiones del miembro inferior.
 - Lesiones de la cadera.
 - Síndrome del piramidal.
 - Síndrome de la cintilla iliotibial-rodilla del corredor.
 - Distensión-rotura de los isquiotibiales (isquiocrurales).
 - Rotura de los músculos aductores.
 - Osteotomía dinámica de pubis o pubalgia.
 - Bursitis de la cadera.
 - Lesiones de la rodilla.
 - Lesión del ligamento cruzado anterior (LCA).
 - Más sobre la lesión del ligamento cruzado anterior.
 - Esguince lateral interno de rodilla.
 - Lesiones meniscales.
 - Alteraciones de la articulación femoropatelar, luxación recurrente de rótula.
 - Rodilla inestable.
 - Bursitis.
 - Rodilla del saltador.
 - Lesiones de la pierna.
 - Periostitis tibial.
 - Tendinitis del tibial anterior y tibial posterior.

- Fracturas de la tibia y el peroné.
- Fracturas de estrés.
- Pierna del tenista (desgarro músculo gemelo interno).
- Bursitis retrocalcánea, tendinitis aquilea y rotura del tendón de Aquiles.
- Lesiones de tobillo.
 - Fractura de los huesos del tobillo.
 - Fractura del peroné por sobrecarga.
 - Esguince de tobillo-tobillo inestable.
 - Ejemplo de la progresión de los ejercicios durante la Fase I, II y III en el esguince de tobillo.
 - Esquema general de recuperación funcional del esguince de tobillo (fase de reincorporación a la actividad).
 - Tobillo del futbolista.
- Lesiones del pie.
 - Fascitis plantar y síndrome del dolor del talón (talón del saltador).
 - Espolón calcáneo.
 - Fracturas de fatiga o por estrés.
 - Fractura del calcáneo o hueso del talón.
 - Pie plano y Pie cavo.
 - Dolor plantar anterior o metatarsalgia.
 - Hallux valgus (juanetes).
 - Fractura de los dedos de los pies.
 - Uña negra y Uña encarnada.
 - Pie de atleta.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VII. Lesiones de la cabeza y cara:

- Traumatismo craneoencefálico. Pérdida de conciencia.
- Lesiones de párpados y anejos.
- Equimosis, Erosiones corneales, Desprendimiento de retina y Roturas dentales.
- Lesiones de la nariz y Fractura de los huesos de la nariz.
- Lesiones del oído, Oreja en coliflor y Rotura del tímpano.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VIII. Lesiones de espalda:

- Cifosis dorsal o hipercifosis.
- Hiperlordosis.
- Desviación lateral de la columna (escoliosis).
- Dolor de cuello, Tortícolis y Fracturas vertebrales.
- Espalda de gimnasta. Espondilolistesis. Espondilolisis.
- Dolor de espalda-lumbalgia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IX. Lesiones torácicas:

- Fracturas costales.
- Resumen.

- Autoevaluación.

Tema X. Lesiones de la piel:

- Lesiones de la piel.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XI. Lesiones por el frío y el calor:

- Lesiones por el frío y el calor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XII. Recuperación de lesiones en el agua:

- Introducción.
- Programa general para la recuperación de lesiones en el agua.
- Recuperación funcional en el agua.
- Relación de ejercicios de miembro inferior y superior para la recuperación funcional de lesiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XIII. Vendaje funcional y aplicaciones deportivas:

- Introducción.
- Tipos de vendas.
- Preparación de la piel y aplicación.
- Vendajes funcionales preventivos.
 - Ejemplos de vendajes preventivos.
 - Vendaje preventivo para la tendinitis del extensor del primer dedo.
 - Vendaje de compresión para la aplicación de RICES en el esguince del LLE de tobillo.
 - Fascitis plantar.
 - Metatarsalgia.
 - Tendinitis de Aquiles, del tibial anterior y tendinitis rotuliana.
 - Periostitis tibial.
 - Vendaje elástico adhesivo para distensiones de ligamento en la rodilla.
 - Vendaje para la estabilización de la rótula y para la protección de aductores.
- Vendajes funcionales terapéuticos.
 - Auto-vendajes en situaciones especiales.
 - Esguinces.
 - Calambres.
 - Rotura fibrilar y Contracturas.
 - Inmovilización.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XIV. Cómo interpretar un análisis de sangre y su relación con las lesiones:

- Introducción.

- Hemograma.
- Bioquímica general y del suero.
- Bioquímica hormonal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo II. Avances en el autotratamiento de lesiones deportivas:

Tema I. Introducción:

- Estructura de los músculos.
- ¿Cuántos tipos de músculos tenemos y cuál es su función?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. La lesión muscular:

- Concepto de lesión deportiva. ¿Por qué nos lesionamos?
- Lesiones deportivas más frecuentes. Conceptos a tener en cuenta.
 - Agujetas y Calambres o rampas.
 - Contractura muscular vs punto gatillo.
 - Tirón muscular y tendinitis/periostitis.
 - Sobrecarga muscular, sobreentrenamiento y rotura fibrilar.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Valoración de la gravedad y signos de alarma. ¿Debería dejar de entrenar?:

- Cómo detectar y diferenciar lesiones deportivas.
 - Escala del inicio y duración del dolor.
 - Tipos de dolor y correspondencia con la lesión.
- Test ortopédicos para detectar las lesiones más frecuentes.
 - Lesiones del pie y el tobillo.
 - Lesiones de la pierna y la rodilla.
 - Lesiones del muslo, cadera y pelvis.
 - Lesiones del miembro superior.
 - Lesiones del tronco.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Autotratamiento de lesiones deportivas:

- RICES y CRICES Una actuación inmediata.
 - Técnica RICES.
 - Técnica CRICES.
- Automasaje y criomasaje: Técnicas y ejemplos de aplicación.
 - Tipos de cremas.
 - Criomasaje.
 - Digitopresión o acupresión.
 - Ejemplo de aplicación de un automasaje de recuperación.
 - Ejemplo de automasaje para la sobrecarga y contracturas en los gemelos y para la tendinitis del tibial posterior.

- Ejemplo de automasaje para la sobrecarga y contracturas del muslo (cuádriceps).
- Periostitis tibial y tendinitis del tibial anterior.
- Automasaje del muslo.
- Cyriax sobre el tendón rotuliano.
- Ejemplo de automasaje para la fascitis plantar.
- Ejemplo de aplicación de un automasaje de precompetición, estimulante o de calentamiento.
- Ejemplo de aplicación de un automasaje de poscompetición.
- Masaje en situaciones especiales.
- Tratamiento de los principales puntos gatillo.
 - Psoas iliaco.
 - Cuadrado lumbar.
 - Piramidal o piriforme.
 - Cuádriceps.
 - Glúteo mayor.
 - Isquiotibiales.
 - Aductores.
 - Glúteo mediano.
 - Gemelos.
 - Sóleo.
 - Tibial posterior.
 - Tibial anterior.
 - Peroneos.
 - Síndrome de la iliotibial (tensor de la fascia lata).
 - Músculos abdominales.
 - Extensores lumbares (lumbalgia).
- Masaje Cyriax.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un ligamento.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un tendón.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un músculo.
- Hidroterapia.
 - Sauna.
 - Baño turco.
 - Bañera de hidromasaje.
 - Baños de contraste.
- Termoterapia y crioterapia.
 - Termoterapia.
 - Crioterapia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Tipos de apoyo plantar. Primer paso hacia la prevención de lesiones:

- Tipos de apoyo plantar. Primer paso hacia la prevención de las lesiones.
- Resumen.

Tema VI. Interpretación de un análisis de sangre y su relación con las lesiones deportivas:

- Introducción.
- Hemograma.
- Bioquímica general y del suero.

- Bioquímica hormonal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo III. Avances en ejercicio funcional aplicado al deporte:

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:

- Estiramientos globales basados en las cadenas musculares.
- Posturas de estiramiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo IV. Avances en alimentación deportiva:

Tema I. Conceptos básicos actividad física, ejercicio físico y condición física:

- Introducción.
- Importancia del deporte y alimentación.
 - Estilo de vida saludable.
 - Estado de salud actual.
 - Fundamentación de las estrategias de cambio.
 - Actividad física.
 - Alimentación saludable.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Beneficios de la actividad física:

- Introducción.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la obesidad.
 - Algunos datos sobre el sobrepeso y la obesidad.
 - Epidemiología de la obesidad.
 - Factores de influencia.
 - Consecuencias del sobrepeso y la obesidad.
 - ¿Puede prevenirse el sobrepeso y la obesidad?
 - El papel de enfermería ante el sobrepeso y la obesidad.
 - Tratamiento de la obesidad y el sobrepeso desde el cambio de estilo de vida en el paciente.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la diabetes.
 - Características.
 - Diagnóstico.
 - Tratamiento.
 - Complicaciones.
 - Educación para la salud y diabetes.
 - Tratamiento farmacológico.
 - Autocontrol.
 - Nutrientes y alimentación.
 - Ejercicio y diabetes.
 - ¿Cuándo el ejercicio físico está contraindicado en el enfermo de diabetes?
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipertensión arterial.
 - Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
 - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipercolesterolemia.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre el aparato locomotor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Nutrientes que aportan energía:

- Efectos de la suplementación energética y el ejercicio sobre la aptitud física.
- Ingesta crónica de proteínas para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de carbohidratos para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de grasas para la mejora de la condición física.

- Ingestión de proteínas e hipertrofia muscular.
- Requerimientos de proteínas en deportes de fuerza.
- Ingesta de carbohidratos y grasas durante la actividad física y el reposo.
- Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio y mejora en el rendimiento.
- Momento adecuado de la ingesta de nutrientes para mejorar el rendimiento.
- Micronutrientes y suplementos.
- Preparación nutricional y suplementos para un concurso de culturismo natural (a modo de conclusión).
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Nutrientes que no aportan energía:

- Introducción.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Electrolitos.
- Fibra alimentaria.

Tema V. Características nutricionales de los alimentos:

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
- Grupo de las verduras y las hortalizas.
- Grupo de las frutas.
- Grupo de los lácteos.
- Grupo de los proteicos.
- Grupo de las grasas. Grupo misceláneo.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. La importancia de una buena hidratación en el ejercicio:

- Introducción.
- ¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?
- La reposición de fluidos en el deportista.
- Bebidas deportivas.
- ¿Cuál es la diferencia entre las bebidas hipertónicas, hipotónicas e isotónicas?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VII. Suplementación deportiva:

- Contextualización de la suplementación ergogénica.
- Clasificación de las ayudas ergogénicas.
- Fatiga en el deporte.
- Premisas fundamentales en la suplementación ergogénica.
- Conocimiento de la población sobre los suplementos ergogénicos.
- Clasificación según AIS sobre suplementación deportiva.
- Clasificación de los suplementos deportivos del grupo B.
 - Vitamina C.
 - Vitamina E.

- Carnitina.
- HMB (beta-hidroxi-metil-butirato).
- Glutamina.
- Ácido omega 3.
- Glucosamina.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VIII. La alimentación según el momento deportivo:

- Introducción.
- Dieta base.
- Dieta de preparación.
- Dieta para la competición.
- Dieta de la recuperación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IX. La alimentación del deportista vegetariano:

- Introducción.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema X. Las dietas hiperproteicas en el deporte y en la salud:

- Introducción.
- Fundamentos fisiológicos de las dietas hiperproteicas.
- Tipos de dietas hiperproteicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XI. Planificación de un programa nutricional para deportistas:

- Introducción.
- Pasos que hay que seguir para realizar un programa nutricional personalizado.
- Consejos prácticos para elaborar menús nutritivos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tesina de investigación:

El alumno debe de realizar un trabajo final del experto de un tema relacionado con el experto, en caso de querer publicar debe comunicarnos el tema en cuanto lo sepa, ya que tenemos que aceptarlo y anotarlo, y el tema no puede estar ya previamente seleccionado por otro compañero, debe tener una extensión mínima con unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

Para no publicarlo:

- Debe ser una extensión de unas 30 páginas.
- Puede ser tanto caso clínico, como trabajo de investigación o revisión bibliográfica.

- Debe estar citada en estilo Vancouver.

Para la publicación:

- Debe ser una revisión bibliográfica de unas 50 páginas.
- Letra Times New Roman.
- Tamaño 12.
- Interlineado 1-1,15.
- La bibliografía debe ser desde hace 5 años en adelante.
- Debe estar citada en estilo Vancouver y con citas en el texto.