

COMPETENCIAS DEL MASTER EN NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Con las actividades formativas propuestas para éste título de Master, se garantizan las siguientes competencias mínimas que figuran en el Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior (MECES), por las que se garantiza que los estudiantes:

- **MECES6:** Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- **MECES7:** Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- **MECES8:** Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones (y los conocimientos y razones últimas que las sustentan) a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- **MECES9:** Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- **MECES10:** Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.

Por otra parte, las competencias generales y específicas que adquirirán los alumnos del Master en Nutrición en la Actividad Física y Deporte son:

Competencias generales:

CG 1: Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas no profesionales.

CG 2: Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de fuerza para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG 3: Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de resistencia para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG 4: Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG 5: Adquirir y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte

CG 6: Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional.

CG 7: Capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar

CG 8: Comprensión avanzada del contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad

CG 9: Adquirir habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva.

CG 10: Adquirir las habilidades necesarias mediante el proceso enseñanza-aprendizaje que les permita seguir formándose y aprendiendo en el ámbito de la nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del máster, como de modo autónomo.

Competencias específicas:

CE1: Conocer la estructura del tejido muscular y su implicación en la práctica deportiva.

CE2: Conocer a nivel funcional y fisiológico las adaptaciones que se producen durante la práctica deportiva.

CE3: Reconocer las funciones nerviosas ligadas al ejercicio, así como la respuesta vegetativa, endocrina y hormonal que se producen durante su

práctica.

CE4: Conocer los sistemas de energía que se activan durante la práctica de ejercicio y precisar las necesidades de macronutrientes y micronutrientes en deportista y los factores que pueden modificar los requerimientos energéticos de los deportistas para cuantificar la actividad física realizada por los mismos.

CE5: Conocer y precisar las necesidades de macronutrientes y micronutrientes en los deportistas.

CE6: Conocer los factores que pueden modificar los requerimientos energéticos de los deportistas para cuantificar la actividad física realizada por los mismos.

CE7: Conocer los principales mecanismos que intervienen en la regulación de la temperatura corporal.

CE8: Conocer y analizar los factores ambientales que influyen sobre el rendimiento.

CE9: Conocer la importancia de la hidratación durante la práctica deportiva para establecer un plan de hidratación adecuado a las necesidades del deportista.

CE10: Conocer y establecer estrategias motivacionales para que el rendimiento del deportista sea máximo.

CE11: Conocer los trastornos del comportamiento alimentario asociados a la práctica deportiva para establecer medidas preventivas.

CE12: Conocer técnicas culinarias para que la alimentación del deportista influya de forma positiva en el rendimiento del deportista.

CE13: Aplicar las técnicas culinarias a la restauración colectiva de centros deportivos y de alto rendimiento.

CE14: Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en las distintas disciplinas deportivas.

CE15: Conocer las pautas nutricionales específicas pre, intra- y post

entrenamiento y/o competición.

CE16 Conocer las distintas categorías y tipos de ayudas ergogénicas.

CE17 Conocer los posibles efectos de las ayudas ergogénicas.

CE18 Conocer las aplicaciones de las ayudas ergogénicas más utilizadas en las distintas disciplinas deportivas.

CE19 Establecer la planificación de avituallamientos en pruebas y eventos deportivos.

CE20 Conocer la importancia de la valoración nutricional para la salud y el deporte.

CE21 Conocer los distintos métodos de evaluación de la ingesta alimentaria.

CE22 Conocer los métodos de evaluación no antropométricos en el estudio de la composición corporal.

CE23: Conocer las distintas actualizaciones metodológicas en la realización de las mediciones antropométricas.

CE26. Conocer, comprender y aplicar procedimientos y operaciones ligadas al desempeño de una actividad profesional.

CE27. Integrar sus competencias individuales en las competencias de la organización y situarse personal y profesionalmente con relación a otros desde su autoconcepto.

CE28. Cultivar determinadas actitudes y valores personales o ligados al desempeño de una profesión y conocer los límites y posibilidades del ejercicio de una actividad profesional.