

MODALIDAD PRESENCIAL

Certificación en Nutrición en deporte femenino

CLASES PRESENCIALES Y ON LINE



Introducción



Según un estudio de Nielsen Sports, la práctica del deporte femenino, la popularidad e impacto global está creciendo de forma exponencial en todo el mundo. En España actualmente practican deporte un 37% de mujeres por el 46,2% de los hombres. En los Juegos Olímpicos es prácticamente del 50% y seguirá aumentando.

Hasta ahora, la nutrición deportiva se ha centrado principalmente en los hombres. Desde hace muchos años, existe un sesgo en la investigación en mujeres. Cada vez más, hay estudios e investigaciones con recomendaciones específicas para mujeres tanto a nivel de entrenamiento, nutricional como de suplementación deportiva. Fruto de todo ello se ha diseñado este diplomado, que recoge las últimas investigaciones sobre el tema, y desde una perspectiva muy práctica, como se aplica a mujeres deportistas tanto amateurs como profesionales.

Nutritional Coaching en colaboración CON NUSAVI, te ofrece esta certificación pionera en su modalidad en América Latina. Si quieres especializarte en nutrición en deporte femenino, estás de enhorabuena. Ésta es tu certificación.



Datos generales:

TÍTULO

Certificación en Nutrición en deporte femenino

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Calle Voz Andes N39-130 y Av. América

PROGRAMA

Certificación

MODALIDAD

Presencial

IDIOMA

Castellano

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

D. Jaime Giménez Sánchez

Metodología docente

- Clase presencial.
- Visionado videos
- Resolución de tareas
- Casos prácticos

Dirigido a:

Este curso está dirigido a:

- Profesionales de la salud (nutricionistas, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, Técnicos superiores en dietética...)
- Profesionales del deporte (entrenadores, readaptadores...)
- Deportistas amateurs y profesionales

Temporalización

Duración de la formación: 2 días

Horas : 16 horas presenciales + 16 horas online

Fechas: 28 y 29 de Junio 2024 Presencial

Evaluación

- Asistencia obligatoria a todas las sesiones.
- Participación en las clases.

*Al acabar la formación, cada estudiante que lo haya superado, podrá obtener su certificado de manera inmediata.



Objetivos Generales

- Formar profesionales de la salud, nutrición y deporte que desarrollen correctamente la planificación de la atención nutricional a deportistas en todas sus fases que van, desde el diseño hasta el monitoreo y evaluación del programa y que sea acorde con el descanso, entrenamiento, pre competición, competición y recuperación.
- Contribuir a mejorar las condiciones de salud y nutrición de las deportistas amateur y profesionales, para mejorar su rendimiento deportivo.
- Evaluar las necesidades nutricionales para cada deportista en particular y establecer recomendaciones de alimentación
- Realizar intervenciones para evitar la fatiga excesiva y el sobreentrenamiento.
- Saber recomendar suplementos y establecer pautas especiales para deportistas en cantidades y forma de uso adecuados (vitaminas y minerales, carbohidratos, proteínas y aminoácidos, bebidas deportivas, comidas líquidas o en gel, barras deportivas,)
- Planificar estrategias alimentarias cuantificadas y específicas a cada deportista, teniendo en consideración el calendario de actividades y de competición de los deportistas.
- Valorar cambios en los resultados del rendimiento físico y deportivo después del inicio de la intervención
- Determinar y educar sobre estrategias de hidratación.
- Conocer las diferentes estrategias para la pérdida de peso y/o mejora de la composición corporal en el deporte, y adoptar aquellas basadas en criterios de evidencia científica.

Competencias

a) Genéricas:

- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- Capacidad de investigación.
- Resuelve problemas de manera efectiva
- Trabaja en equipo.
- Aplica el pensamiento crítico.
- Actúa éticamente.

b) Específicas:

- Aplicar los métodos más adecuados para la realización de la evaluación nutricional (anamnesis y diagnóstico alimentario)
- Realizar educación alimentaria nutricional a las deportistas y las personas involucradas en su alimentación.
- Saber interpretar evaluaciones antropométricas según protocolos internacionales.

Equipo docente



Jaime Giménez

Doctorando en Nutrición. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramón Llull. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por Universidad de Barcelona. Diplomado en Coaching Salud por TISOC (The International School of Coaching). Master en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB. Certified Lyfestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. Coordinador Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Coordinador cursos de Postgrado Fundamentos de Nutrición en el deporte y Perfeccionamiento en Nutrición Deportiva en Universidad de Barcelona. Director Científico Maestría en Nutrición en la Actividad física y el Deporte en Universidad del Valle de Guatemala. Coordinador Posgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona. Coautor de diversos libros sobre nutrición deportiva y Coaching Nutricional. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT543).



MODULO 1

- Fisiología en la mujer deportista versus hombre deportista
- Biomarcadores importantes en la mujer deportista

MODULO 2

- Valoración del estado nutricional en la mujer deportista
- Ingesta energética Vs disponibilidad energética
- Ingesta nutricional (macros y micronutrientes) antes, durante y después de la practica deportiva
- Hidratación

MODULO 3

- Ciclo Menstrual nutrición y rendimiento deportivo
- Abordaje nutricional de la amenorrea y Ovario Poliquistico en mujer deportista

MODULO 4

- Suplementos y Ayudas ergogénicas en la mujer deportista

MODULO 5

- Resolución de casos prácticos

Matrícula



Precio y matrícula

285€

300\$ USD

Precio para más de 3 personas

235€

250\$ USD

Contacto en Ecuador NUSAVI C.L.
Edificio Zyra (6 de Diciembre y Portugal)
oficina 1409
Correo: info@nusavi.com.ec
Celular: 096 301 6585

Más información e inscripciones:
www.nutritionalcoaching.com
<https://institute.nutritionalcoaching.com/>
info@nutritionalcoaching.com
formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España:
[C/Angel Vidal 25 08870 Sitges / Barcelona](https://www.nutritionalcoaching.com/)
Teléfonos:
+34 93 250 38 58
+34 601 203 709

