

MODALIDAD ONLINE

Certificación en Nutrición en el deporte

CLASES EN DIRECTO
Y EN DIFERIDO

Introducción



Hoy en día existe entre la población un gran interés por la actividad física y la práctica deportiva. Esta realidad social ha generado una demanda que necesita de profesionales cualificados para asesorar debidamente a este colectivo. Por otro lado, los deportistas profesionales o semiprofesionales, cada vez más, conocen y reconocen de la importancia de su alimentación para mantener un buen estado de salud y al mismo tiempo optimizar su rendimiento deportivo.

Nutritional Coaching es un centro que trabaja desde el año 2008 organizando e impartiendo formación en nutrición deportiva en el ámbito universitario tanto en España como en América Latina, siendo algunos miembros del equipo reconocidos Nutricionistas en el ámbito deportivo.

Con este programa formativo el alumnado podrá disponer de una formación en nutrición deportiva actualizada, rigurosa, practica y basada en evidencia científica.

El programa formativo ha sido diseñado desde el rigor metodológico, por profesionales de la nutrición deportiva, de la medicina y del deporte con amplia experiencia, y está impartido por un equipo docente que realizará un seguimiento individual de cada alumno, lo que le permitirá aprender, resolver dudas y avanzar en su proceso de aprendizaje de una manera fácil.



Dirigido a:

El curso va dirigido a los profesionales de la salud y del deporte:

- Dietistas - Nutricionistas, nutriólogos, licenciados en nutrición.
- Técnicos en Dietética.
- Estudiantes de grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Profesionales de la salud que se dediquen al asesoramiento nutricional en deporte.
- Otros profesionales que quieran ampliar su formación en este campo.

Temporalización

El curso se imparte en 2 convocatorias al año que dan comienzo en marzo y en octubre. La duración del curso es de 6 meses.

Objetivo General

- Que el alumnado sea capaz de elaborar y recomendar patrones dietéticos correctos aplicados a la práctica deportiva: entrenamientos, precompetición, competición y recuperación.

Objetivos Específicos

Que el alumnado adquiera competencias en:

- Utilizar y escoger los métodos más adecuados para la realización de la evaluación nutricional (anamnesis o diagnóstico alimentario).
- Verificar cambios en los resultados del rendimiento físico y deportivo después del inicio de la intervención.

- Realizar educación alimentaria nutricional a los deportistas y a las personas involucradas en la alimentación, considerando: El nivel de práctica deportiva (élite o practicante del ejercicio físico) la edad, el sexo, individual o colectivo, modalidad deportiva.
- Saber recoger e interpretar los datos antropométricos, reconociendo ventajas y limitaciones de los diversos métodos. - Saber realizar cálculos y determinar la composición corporal actual e ideal. - Verificar a lo largo del tiempo los cambios antropométricos producidos.
- Evaluar las necesidades nutricionales para cada deportista en particular y establecer la prescripción de dietas y metas de alimentación de acuerdo con los entrenamientos y competiciones (necesidades fisiológicas de modalidad deportiva).
- Saber recomendar suplementos y tácticas especiales para deportistas en cantidad y forma de uso adecuados (vitaminas y minerales, carbohidratos, proteínas y aminoácidos, bebidas deportivas, comidas líquidas o en gel. Barritas deportivas...)
- Educar sobre hábitos y estilos de vida saludables (cuestiones higiénicas y sanitarias).
- Evaluar la implicación del deportista con lo prescrito y a la orientación anteriormente..
- Saber recomendar estrategias alimentarias cuantificadas y especificadas a cada deportista, teniendo en consideración la rutina o calendario de actividades y de competición de los deportistas (Deportes de potencia, resistencia, ultraresistencia, mixtos).
- Conseguir óptima recuperación de las reservas energéticas utilizadas en los entrenamientos y competiciones a través de la orientación alimentario - nutricional.



Materiales docente

- Presentaciones en pdf descargables.
- Clases grabadas.
- Clases en directo.
- Video-conferencias.
- Presentación de trabajos prácticos.
- Lectura / trabajo de materiales.
- Test de autoevaluación.

Evaluación

El método de evaluación es continua ya que se concibe como un mecanismo para aprender y retroalimentar el proceso de aprendizaje.

Como requisito para superar y avanzar en el curso se requiere que se vayan completando las tareas propuestas en la plataforma en las fechas establecidas.

Módulos teóricos

- Módulo 1: Metabolismo energético y deporte.
- Módulo 2: Valoración integral del deportista.
- Módulo 3: Macronutrientes y micronutrientes.
- Módulo 4: Hidratación.
- Módulo 5: Nutrición en deportes de fuerza explosiva y crossfit.
- Módulo 6: Nutrición en deportes de media y larga distancia.
- Módulo 7: Nutrición en deportes de raqueta, equipos y combate.
- Módulo 8: Suplementos y ayudas ergogénicas.
- Módulo 9: Suplementación y nutrición en lesiones deportivas
- Módulo 10: Otras competencias: Coaching nutricional, pérdida de peso, vegetarianismo y DM Tipo 1.
- Módulo 11: Testimonio y diploma.

***Al acabar el curso, cada alumno que lo haya superado podrá obtener su certificación de manera automática en el último módulo.**

Equipo docente



Jaume 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). Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB. Certified Lyfestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. Responsable técnico en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Director Científico Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Coordinador Posgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona. Tutor del Seminario Coaching Nutricional del Màster Universitario de Nutrición y Salud perteneciente a la UOC (Universitat Oberta de Catalunya). Coautor Libro "Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione" y "Coaching nutricional para niños y padres". Random House Mondadori. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT543). Vicepresidente Chapter Spain IAC (International Association of Coaching).



Dr. Luis Vergara

Médico Internista - Pontificia Universidad Católica de Chile/ Especialista en Médico del Deporte. Máster en Nutrición Deportiva - Universidad de Barcelona / FC Barcelona Ex Director Médico Maratón de Santiago (2013-2017) y IRONMAN Pucón 70.3 (2014-2017) Programa Medicina Deportiva UC / Clínica MEDS. Servicios Médicos FC Barcelona - Ciutat Esportiva Joan Gamper. Proyecto Máster en Medicina Deportiva Universidad de Barcelona: "Intervención nutricional en lesiones de larga estadía". Docente "Master en Nutrición de la Actividad Física y en el Deporte" Universitat de Barcelona. Médico Primer Equipo UE Cornellá - Barcelona (2019-2020) Universidad de Barcelona - Escuela de Medicina del Deporte (Septiembre - Octubre de 2011) Fútbol Club Barcelona (Ciudad Deportiva Joan Gamper) Centro Alto Rendimiento Sant Cugat - Barcelona.

Matrícula



**Precio sin
descuento**

950€

**Precio
Promoción**

397€

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

Teléfonos:

+34 93 250 38 58

+34 601 203 709

