

*Nuevo curso*

---

# Suplementos y ayudas ergogénicas

**CLASES 100% ONLINE**

# Introducción



Alrededor de la mitad de la población adulta de los EE. UU, usa algún tipo de suplemento dietético. Se calcula que el mercado mundial de nutrición deportiva tiene tasas de crecimiento anual del 9% de 2013 a 2019, un valor estimado de USD 37.700 millones en 2019 y parecido para 2020 y 2021. Es uno de los sectores más dinámicos y con mayor previsión de crecimiento. Existen en el mercado múltiples productos que proponen infinidad de efectos sobre la salud. Algunos están destinados a la población general, otros a deportistas... Esto hace necesario que el profesional de la salud y/o deporte, conozca a fondo que sustancias han demostrado tener un efecto sobre la salud y/o el rendimiento deportivo y cuales no han demostrado nada, incluso pueden poner en riesgo la salud de las personas.

Existen diferentes clasificaciones como alimentos deportivos, suplementos, ayudas ergogénicas... cada una de ellas con unas funciones específicas que en este microcurso se abordarán con detalle. Que sustancias/productos tienen nivel de evidencia científica suficiente, que efectos provocan en el organismo, en que dosis son realmente útiles y como saber si son seguros o no.

Esta microformación tiene como objetivo la adquisición de conocimientos amplios sobre suplementos y ayudas ergogénicas.

Este curso, sin duda mejorará tu capacidad para recomendar y/o prescribir suplementos con rigor. La formación, está diseñada en un formato 100% online con la metodología "learning by doing" que Nutritional Coaching ofrece desde hace más de 10 años.



## Dirigido a

- El curso va dirigido a todas aquellas personas interesadas en el mundo de la salud y el deporte. Tanto a nivel profesional como personal.
- Profesionales que quieran ampliar y profundizar en el tema para poder asesorar adecuadamente a sus pacientes.

## Temporalización de la microformación

- La microformación tiene una carga lectiva de 14h (2 semanas).
- El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.

## Metodología

Cada módulo consta de material formativo aportado por el docente de la siguiente manera:

- Presentaciones en PDF.
- Vídeos explicativos
- Materiales complementarios: Bibliografía científica actualizada sobre los contenidos a tratar y materiales didácticos.

## Método de Evaluación

- El sistema de evaluación que plantea el curso tiene como objetivo, garantizar que el alumno dispone de las competencias y habilidades necesarias para aplicar estos nuevos conceptos en su vida cotidiana y/o profesional. El método de evaluación que establece Nutritional Coaching se basa en el sistema de evaluación continuada y autogestionable para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su día a día o a su lugar de trabajo.

La evaluación consiste en:

- Superación de unos test autoevaluables al finalizar cada clase.

El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales para realizar el curso. La superación de las autoevaluaciones al finalizar cada clase le dará paso a la siguiente clase.



## Objetivos

### Objetivos generales

- Adquisición de conocimientos amplios sobre suplementos y ayudas ergogénicas.

### Objetivos específicos

- Conocer las bases de la suplementación en el deporte y el consumo de sustancias.
- Conocer que es un producto seguro y uno no seguro.
- Aprender que es un alimento deportivo, un suplemento deportivo y una ayuda ergogénica.
- Conocer con detalle que es una ayuda ergogénica con nivel de evidencia suficiente para ser prescrita.
- Aprender las dosis de suplementos y ayudas ergogénicas.
- Conocer productos Gold Standard y cual es su posología.
- Aprender a recomendar y/o prescribir suplementos deportivos a partir de casos reales.

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.



## 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. Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la Universidad de las Islas Baleares. Certified Lyfestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. CEO Nutritional Coaching SL y Nutritional Coaching Institute. Coordinador y docente en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Director Científico Maestría e Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad del Valle de Guatemala. 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. Coautor Libro Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione (Random House Mondadori), Coaching nutricional para niños y padres (Random House Mondadori), Bases biológicas para el asesoramiento nutricional y deportivo personalizado; y Planificación nutricional y deportiva personalizada (Limencop, SL). Nutricionista deportivo miembro del equipo profesional de deportistas de ARD, responsable servicio nutrición en Academia Internacional Sanchez Casal (Barcelona) y responsable servicio nutrición deportiva en Nutritional Coaching SL. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT543).



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente, y supervisado por un equipo de psicopedagogos. El objetivo es facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación, hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

## **Clase 1**

Introducción. Beneficios y riesgos de la suplementación en el deporte.

## **Clase 2**

Clasificación de los suplementos (alimentos deportivos, suplementos proteicos, suplementos médicos).

## **Clase 3**

Ayudas ergogénicas nivel evidencia A (Cafeína, creatina, citrato...)

## **Clase 4**

Suplementos pre entrenamiento, ayudas ergogénicas nivel evidencia B...

## **Clase 5**

Casos prácticos.

## **Clase 6**

Resumen y conclusiones.

# Plan de estudio



## Clase 1 Introducción

- Beneficios de la suplementación en el deporte.
  - Riesgos de la suplementación en el deporte.
- 

## Clase 2 Clasificación de los suplementos

- Alimentos deportivos.
  - Suplementos proteicos.
  - Suplementos médicos.
- 

## Clase 3 Ayudas ergogénicas nivel evidencia A

- Cafeína.
- Creatina.
- Citrato...

## Clase 4 Ayudas ergogénicas nivel evidencia B...

- Suplementos pre entrenamiento.
- 

## Clase 5 Casos prácticos

---

## Clase 6 Resumen y conclusiones

# Contacto



## Más información e inscripciones

[www.nutritionalcoaching.com](http://www.nutritionalcoaching.com)

[info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)

[formacion@nutritionalcoaching.com](mailto:formacion@nutritionalcoaching.com)

## Oficina España

C/Ángel Vidal 25 Bajos 1º - 08870 Sitges (Barcelona)

T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

