

MODALIDAD ONLINE

Diplomado en Nutrición en deporte femenino

CLASES EN DIRECTO
Y EN DIFERIDO



Introducción



Según Nielsen Sports, la practica del deporte femenino, popularidad e impacto global está creciendo de forma exponencial. En España practican deporte un 37% de mujeres por el 46,2% de los hombres. En los Juegos Olímpicos es prácticamente del 50%.

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. Además, podrás ver testimonios reales de mujeres y observar como entrenan y se preparan a nivel nutricional.

Nutritional Coaching en colaboración y con el aval académico de la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica (ACNC) ha creado este diplomado pionero en su modalidad. Si quieres especializarte en nutrición deportiva en deporte femenino, estás de enhorabuena. Éste es tu diplomado.



Datos generales:

TÍTULO

Diplomado en Nutrición en deporte femenino

PROGRAMA

Diplomado

NÚMERO DE CRÉDITOS

90 Horas (3 meses)

MODALIDAD

100% On Line

IDIOMA

Castellano

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

D. Jaime Giménez Sánchez

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: 3 meses

Horas : 90 horas (horas docentes y trabajo autónomo del estudiante)

Dos convocatorias durante el año:

- Marzo
- Octubre



Metodología docente

- a) Aprendizaje a distancia.
- b) Aprendizaje de descubrimiento (heurístico)
- c) Aprendizaje basado en problemas
- d) Aprendizaje intuitivo (realidad cotidiana)
- e) Aprendizaje colaborativo
- f) Autoaprendizaje

Las nuevas tecnologías tienen un papel importante en la metodología docente, ya que la modalidad es 100% On line. No se trata de aprender conceptos teóricos, sino de saber aplicar lo aprendido, para ellos se utilizará la metodología “Learning by Doing”. Las metodologías utilizadas, garantizan que el profesional sea capaz de poner en práctica los conocimientos adquiridos y resolver situaciones que se planteen en el mundo laboral.

Las unidades se componen de los siguientes elementos didácticos:

- El alumno dispondrá de un tutor que le apoyará en su aprendizaje y evolución a lo largo del programa.
- Aula virtual: Se utilizará la plataforma Moodle como espacio de intercambio e información y como vía para la interrelación entre estudiantes y profesores.

***Al acabar la formación, cada estudiante que lo haya superado, podrá obtener su diplomado con el aval académico de la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica (ACNC), de manera automática.**

Se utilizarán en su mayoría recursos de comunicación asincrónicos. Se dispondrán de contenidos en formato PDF, videos tutoriales, videos didácticos, bibliografía específica, exámenes parciales.

- Tutorización realizada por especialistas en la materia concreta, todos ellos con una amplia experiencia.
- Con una metodología participativa, apostando por el aprendizaje colaborativo y con la exposición de los contenidos haciendo uso de recursos audiovisuales, se asegura que los alumnos adquieran los conocimientos de una forma progresiva.

Evaluación

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

Al finalizar cada módulo se realizará un Cuestionario tipo test autoevaluable. La superación de esta autoevaluación al finalizar cada módulo será el requisito para obtener el Certificado del curso.



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.

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.

- 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, barritas 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 la 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.

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).



Fernanda Maciel

Trail Runner. Pos-graduación en Nutrición, Farmacología y Suplementación en el deporte. Sub-campeona del mundo Ultra Trail World Tour, Top 5 SkyRunning World Championship, Campeona TDS Ultra Trail du Mont Blanc, Transgrancanaria, Lavaredo, Ultra Trail Mont Fuji, Top 3 Marathon des Sables. En su vida profesional, Fernanda trabajó como abogada ambiental y también como instructora de medio ambiente en la ONG Outward Bound Internacional.

Equipo docente



Mireia Porta

Nutricionista Clínica-Deportiva y Tecnóloga de los Alimentos, ambos por la UB (Universidad de Barcelona). Antropometrista ISAK (nivel III), miembro del equipo fundador de la ECC (Escuela Catalana de Cineantropometría de Catalunya, INEFC). Profesora asociada en la Universidad Autónoma de Barcelona, y de varios postgrados y masters en distintas universidad.

Asesoramiento a varias empresas en “Health consultant”, I+D y en formulaciones de suplementos, bebidas deportivas y alimentos funcionales. Nutricionista desde hace 20 años en el Centro Médico de Serveis Mèdics Penedès, trabajando con varios deportistas de élite; focalizado su trabajo en el triatlón, el motor, la natación, la natación sincronizada, en clubs de fútbol de la Liga, la Premier League y la Selección Española de Hockey.



Dra. María Antonia Lizárraga

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra 1987. Especialista en Medicina de Educación Física y Deporte por la Universidad de Barcelona 1991. Máster en Nutrición y Ciencias de los alimentos Universidad de Barcelona 1992. Profesora del Grado de Nutrición Humana y Dietética Universidad de Barcelona. Coordinadora Máster Nutrición y Actividad física Universidad de Barcelona. Profesora en diferentes cursos, masters y postgrados relacionados con la Nutrición y la Actividad física en las distintas etapas de la vida. Consulta Nutricional y asesoramiento a deportistas profesionales.

Equipo docente



Dr. José Areta

Profesor de Nutrición Deportiva. Instituto de Investigación de Ciencias del Deporte y del Ejercicio. Escuela de Ciencias del Deporte y del Ejercicio. 2010, Universidad Nacional de La Plata, Argentina, BSc (equivalente en el Reino Unido a BSc + MSc). 2014, Universidad RMIT, Australia, doctorado. 2015 - 2018, Universidad John Moores de Liverpool. Investigador postdoctoral, Noruega, Escuela Noruega de Ciencias del Deporte (Norges Idrettshøgskole). Su trabajo científico ha sido publicado en revistas influyentes como The Journal of Physiology, The American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism, The Journal of Applied Physiology y Sports Medicine, entre otras. Los resultados de sus investigaciones no sólo han ampliado los conocimientos en este campo, sino que han tenido un impacto y una influencia significativos en la determinación de las actuales recomendaciones y prácticas dietéticas en todo el mundo. Su trabajo ha aportado nuevos conocimientos en relación con la cantidad, el momento y la distribución de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas y los suplementos dietéticos en torno al entrenamiento. En los últimos años, José ha desarrollado su investigación en el área de los efectos endocrinológicos, metabólicos y fisiológicos de la restricción energética, en la que actualmente está aumentando su equipo de investigación y su capacidad.



Ainhoa Coco

Médico ginecóloga especialista en reproducción asistida en el centro de reproducción humana CIRH. Health coach and Integrative health, PNI, nutrición y suplementación. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universitat Autònoma de Barcelona. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Especialista en Ginecología y Obstetricia en el Hospital Universitari Dexeus. Especialista en Medicina de la Reproducción. Centro de fertilidad de UZ Brussel en Bruselas. Máster en Tecnologías de la Reproducción Humana Asistida. UPF-BSM – Eugin Group. Copenhagen Fertility Center. Máster en Psiconeuroinmunoendocrinología clínica (PNIE). Máster by Xevi Verdague

Equipo docente



Dra. Laura Arranz

Doctora en alimentación y nutrición, profesora en el departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la Universidad de Barcelona.

Licenciada en Farmacia. Consultora en nutrición y salud, desarrollo de alimentos y legislación alimentaria para empresas y restaurantes.



Àngels Massana

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, por la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna-URL. Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona. Certificada en Nivel 1 ISAK por INEFC. Certificada en Coaching Nutricional Nivel 1 por Nutritional Coaching, Experts en Nutrició. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CODINUCAT) nº colegiada: CAT 002560.



MODULO 1

- Fisiología en la mujer deportista
- Nutrigenética en el rendimiento deportivo de la mujer
- Fisiopatología en la mujer deportista (Dismenorrea, ovario poliquístico, amenorrea...)

MODULO 2

- Biomarcadores
- Ingesta energética
- Ingesta nutricional (macros y micronutrientes)
- Composición corporal

MODULO 3

- Nutrición en deportes de alta intensidad
- Nutrición en deportes Acíclicos/mixtos
- Nutrición en deportes de resistencia y ultraresistencia
- Nutrición en Deportes estéticos.
 - 1. Tipos de deportes estéticos
 - 2. Conocimiento del deporte, especialmente de la Gimnasia Rítmica y la Natación Artística.
 - 2.1. Historia, clasificación y características competitivas de cada deporte.
 - 2.2 Medallero y logros deportivos de nuestras deportistas.
 - 3. Aptitudes y características físicas de las gimnastas y las nadadoras de Natación Artística.
 - 4. Fisiología de las deportistas de deportes estéticos, “Hot topic”: Hormonas, LEA y REDs...

- 5. Composición Corporal en Gimnasia Rítmica y Natación Artística, diferencias y similitudes vs la gimnasia deportiva.
- 6. Salud ósea de la deportista.
- 7. Trastornos de la conducta alimentaria, aspectos a tener en cuenta por parte del nutricionista.
- 8. Recomendaciones Nutricionales y de suplementación
- 9. Parte aplicada: Experiencias reales como nutricionista en la Selección Española de Natación Artística: equipos infantil y júnior (Europeos y Mundiales). Cómo trabajar junto al staff y las nadadoras
- Hidratación

MODULO 4

- Control de peso en la mujer deportista.
- Abordaje nutricional según el ciclo menstrual
- Abordaje nutricional Amenorrea hipotalámica funcional
- Abordaje nutricional Ovario Poliquístico en deportistas

MODULO 5

- Ayudas ergogenicas en la mujer deportista
- Farmacología en la mujer deportista.
- Anticonceptivos

MODULO 6

- Casos prácticos

MODULO 7

- Entrevista con deportistas de elite (Trail Running, Running, Pádel, Sky Alpino...)

Matrícula



Precio y matrícula

450€

Precio
lanzamiento

399€

Descuento
miembros activos
ACNC y COLNUD

330€

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

