



MODALIDAD ONLINE

# Experto en nutrición en deporte femenino

**CLASES EN DIFERIDO**

# Introducción



Según Nielsen Sports, la práctica 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 esta formación, que recoge las últimas investigaciones sobre el tema, y desde una perspectiva muy práctica, cómo 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 ha creado esta formación pionera en su modalidad. Si quieres especializarte en nutrición deportiva en deporte femenino, estás de enhorabuena. Éste es tu formación.

# Objetivos



## 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, 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.

## Competencias

### a) Genéricas:

- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- Capacidad de investigación.
- Resuelve problemas de manera efectiva.
- 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.



## Dirigido a:

Formación dirigida a:

- Profesionales (Nutricionistas- Dietistas, nutriólogos, licenciados en Nutrición, médicos, técnicos Superiores en Dietética, psicólogos deportivos, fisioterapeutas... )
- Profesionales del deporte (Entrenadores, readaptadores...)
- Deportistas en general y personas interesadas en el tema

## Temporalización

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

- El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales de la formación.

## Evaluación

Al finalizar cada módulo se realizará un Cuestionario tipo test autoevaluable. La superación de esta autoevaluación al finalizar cada módulo le dará paso al siguiente módulo y será el requisito para obtener el Certificado de la formación.



## 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 ente estudiantes y profesores.

Se utilizarán 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 apostando por el aprendizaje colaborativo y con la exposición de los contenidos haciendo uso de recursos audiovisuales, para asegurar que los alumnos adquieran los conocimientos de una forma progresiva.

# 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 Lifestylle 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, Transgran Canaria, 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.



## **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



## **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 universidades.

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.



## **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.

# Equipo docente



## **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



## **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.



## **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.

# Programa



## 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 junior (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 ergogénicas 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...)



### **Oficina España:**

C/Angel Vidal 25 08870 Sitges / Barcelona

### **Teléfonos:**

+34 93 250 38 58

+34 601 203 709

### **Más información e inscripciones:**

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

<https://institute.nutritionalcoaching.com/>

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

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

