

The background image shows three female athletes in action. In the center, a runner in a red sports bra and black shorts is captured mid-stride on a track. To her left, a cyclist in a white and blue outfit is in a low, aerodynamic position. To her right, a soccer player in a red jersey and white shorts is kicking a white soccer ball. The scene is set outdoors with a stadium crowd visible in the background under a bright sky.

MODALIDAD ONLINE

Experto en nutrición en deporte femenino

CLASES EN DIFERIDO

Introducción



Según Nielsen Sports, la práctica del deporte femenino, así como su popularidad e impacto global, está creciendo de forma exponencial. En España, el 37 % de las mujeres practican deporte, frente al 46,2 % de los hombres. En los Juegos Olímpicos, la participación femenina alcanza prácticamente el 50 %.

Hasta ahora, la nutrición deportiva se ha centrado principalmente en los hombres, existiendo desde hace años un sesgo en la investigación aplicada a mujeres. Sin embargo, cada vez se publican más estudios e investigaciones que ofrecen recomendaciones específicas para mujeres, tanto a nivel de entrenamiento como en aspectos nutricionales y de suplementación deportiva.

Fruto de este avance, se ha diseñado esta formación, que recoge las últimas investigaciones sobre el tema y muestra, desde una perspectiva muy práctica, cómo aplicarlas a mujeres deportistas, tanto amateurs como profesionales. Además, incluye testimonios reales de mujeres deportistas, así como ejemplos de cómo entrenan y se preparan nutricionalmente.

Nutritional Coaching ha creado esta formación pionera en su modalidad. Si quieres especializarte en nutrición deportiva aplicada al deporte femenino, estás de enhorabuena: esta es tu formación.

Objetivos



Objetivos Generales

- Formar profesionales de la salud, la nutrición y el deporte capacitados para planificar y gestionar de manera adecuada la atención nutricional de las deportistas en todas sus fases: desde el diseño hasta el seguimiento y la evaluación del programa, asegurando su coherencia con los ciclos de descanso, entrenamiento, precompetición, competición y recuperación.
- Contribuir a la mejora del estado de salud y nutrición de las deportistas, tanto amateurs como profesionales, con el objetivo de optimizar 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.
- Aplica el pensamiento crítico.
- Actúa éticamente.

b) Específicas:

- Aplicar los métodos más adecuados para realizar 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 de acuerdo con los 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 (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 deberá completar un cuestionario tipo test autoevaluativo. La superación de esta prueba te permitirá acceder al siguiente módulo y constituye un requisito indispensable para la obtención del certificado final de la formación.

Metodología docente

La formación se imparte en modalidad 100 % online, lo que permite una experiencia de aprendizaje flexible y adaptada al ritmo de cada participante.

El enfoque de la formación va más allá de la teoría: se basa en la metodología “Learning by Doing”, que promueve el aprendizaje activo a través de la práctica. Esta metodología garantiza que el profesional no solo adquiera conocimientos, sino que sea capaz de aplicarlos de forma eficaz en su entorno laboral y en situaciones reales.

Se utilizará la plataforma Moodle, que funcionará como espacio central para el acceso a materiales, la evaluación y la interacción entre estudiantes y docentes.

Cada unidad formativa incluye los siguientes elementos:

- Contenidos teóricos actualizados, con un enfoque aplicado descargables en pdf.
- Material audiovisual: vídeos explicativos y tutoriales.
- Bibliografía científica específica.
- Actividad de evaluación tipo test.

Cada alumno contará con el apoyo de un tutor/a especializado, que le acompañará a lo largo del programa, resolviendo dudas, orientando su aprendizaje y favoreciendo su evolución.

Programa



MÓDULO 1

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

MÓDULO 2

- Biomarcadores
- Ingesta energética
- Ingesta nutricional (macros y micronutrientes)
- Salud Ósea y RED-S
- Composición corporal

MÓDULO 3

- Nutrición en deportes de alta intensidad
- Nutrición en deportes de resistencia y ultraresistencia
- Nutrición en Deportes estéticos
- Nutrición en deportes Acíclicos/mixtos (de equipo)
- Hidratación

MÓDULO 4

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

MÓDULO 5

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

MÓDULO 6

- Casos prácticos

MÓDULO 7

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

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). Máster 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 (Universidad de Navarra). Especialista en Medicina de Educación Física y Deporte. Máster en Nutrición y Ciencias de los alimentos (UB). Profesora del Grado de Nutrición Humana y Dietética Universidad de Barcelona 1993-actualidad. Profesora Máster Nutrición y Actividad física UB y en diferentes cursos, másteres y postgrados relacionados con la Salud, Nutrición y la Actividad física en las distintas etapas de la vida. Consulta Nutricional y asesoramiento a deportistas. Ex responsable área Nutrición FCB (2011-2023). Asesora médico-nutricional RFEF (2018-actualidad).

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 másteres 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

Graduada 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. 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.



**Precio sin
descuento**

450€

**Precio
Promoción**

199€

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

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

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

