UEMC Universidad Europea Miguel de Cervantes

Curso Universitario de Especialización en

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Curso Universitario de Especialización en

Nutrición Deportiva

Un enfoque práctico de la nutrición
para el rendimiento físico y deportivo

01

Últimas tendencias en nutrición deportiva

Formación actualizada basada en la evidencia científica y un enfoque práctico real y específico

02

Claustro de profesores destacable

Equipo docente representado por los mejores especialistas y científicos de la nutrición deportiva

03

Modalidad online 100%

Metodología de aprendizaje con muchas ventajas que te permitirán alcanzar las metas que persigues

Sobre el curso

Son muchos factores nutricionales que influyen directamente en la salud y rendimiento en la práctica deportiva. La nutrición resulta esencial en el desarrollo óptimo y saludable de la práctica deportiva.

En este curso se establecen las bases de la nutrición y metabolismo fundamentales en la nutrición deportiva, para posteriormente profundizar en cuestiones específicas que acontecen en las diferentes situaciones y modalidades deportivas.

Se profundizará en la práctica sobre la valoración integral del estado nutricional del deportista que permitirá intervenir de la manera más eficiente y planificar las pautas de organización de la dieta por objetivos de manera específica y personalizada en las diferentes situaciones.

Se analizarán las diferentes modalidades deportivas: deportes de resistencia de media y larga duración, modalidades intermitentes de alta intensidad, fuerza y potencia, así como los deportes de montaña. Se abordarán distintas opciones dietéticas como por ejemplo las estrategias de ayuno, la dieta cetogénica, la paleo-dieta, estrategias low carb, así como la alimentación en deportistas veganos.

Con la realización del **Curso Universitario de Especialización en Nutrición Deportiva**, los profesionales de la salud, nutrición y/o deporte y deportistas podrán adquirir las herramientas clave para la intervención y educación nutricional específica y personalizada del deportista.

FECHA DE INICIO
11 OCTUBRE 2021

DURACIÓN
10 SEMANAS

IDIOMA
CASTELLANO

Nº HORAS
15 ECTS
375 HORAS

MODALIDAD
100% ONLINE

Objetivos del curso

01 Ofrecer formación específica, actualizada y basada en la evidencia científica en el ámbito de la Nutrición Deportiva.

02 Formar expertos en el ámbito de la nutrición en la actividad física y deportiva para desarrollar áreas de trabajo que respondan a los intereses y necesidades específicas en este ámbito.

03 Ofrecer la posibilidad de formarse con los mejores expertos en el ámbito de la nutrición en la actividad física y deportiva.

Dirigido a

Graduados y Técnicos Superior en Nutrición y Dietética, Ciencias de la Actividad Física y Educación Física; Profesionales de la Medicina, Enfermería, Fisioterapia

También aquellos profesionales del ámbito de ciencias de la salud, entrenadores, técnicos deportivos, deportistas y personas interesados en obtener formación especializada en nutrición deportiva.

Programa

MÓDULO I

Nutrición y metabolismo; Valoración del estado nutricional; Hidratación y equilibrio hidroelectrolítico; Educación nutricional en deportistas; Endocrinología del deporte, mujer y deporte; Organización de la dieta.

Procesos metabólicos que tienen lugar en organismo para la obtención de energía durante el esfuerzo físico.
El sistema endocrino y las peculiaridades del entorno hormonal en el hombre y la mujer en las diferentes etapas de la vida y su relación con el metabolismo y la nutrición.
Herramientas utilizadas en la evaluación del estado nutricional en deportistas como uno de los pilares fundamentales de una intervención nutricional.
Dietas y patrones alimentarios, así como su relación con la salud y el rendimiento deportivo, centrándose en la aplicación práctica específica en el deporte y la práctica deportiva. Nutrición vegetariana en deportistas, rendimiento, salud y control de peso Análisis de las diferentes opciones dietéticas de dieta vegana, como la dieta vegetariana, FODMAPs, cetogénicas, vegan paleo, low carb, raw, frugívora y suplementación.

MÓDULO II

Suplementación deportiva, dietética aplicada al veganismo; Nutrición en deportes intermitentes de alta intensidad, nutrición de deportes de fuerza; Nutrición en deportes de resistencia y montaña

Suplementos nutricionales, evidencia y aplicaciones prácticas en cada modalidad deportiva.
Análisis de las diferentes modalidades deportivas desde el punto de vista nutricional.
Planificación nutricional como herramienta que puede ayudar al deportista a optimizar su rendimiento y salud.
Síndrome de déficit energético relativo en deportistas (RED-S), dietas de superompensacion, low carbs y periodización, manejo de la composición corporal, hipertrofia y pérdida de peso.
Nutrición en deportes intermitentes de alta intensidad: Deportes de equipo en pista y campo, deportes de raqueta, de combate, Crossfit.
Entrenamiento y competición en altura; peculiaridades fisiológicas y nutricionales en situaciones de altura.

Dirección del Programa

Sandra Antón San Atanasio

Dietista-Nutricionista y Graduada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva (UEM) y Postgrado de Especialista Universitario en entrenamiento personal (UPM). Certified Personal Trainer, with Distinction (NSCA -CPT*D), National Strength and Conditioning Association y Especialista Certificado en Metodología Elements. Dietista-nutricionista en club de futbol Primera Nacional femenina. Temporada 2019-20.(CD Parquesol)

Miembro del grupo de Especialización en Nutrición Deportiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Miembro en grupo de Investigación de Entrenamiento y Nutrición (GIEN). Actualmente doctorando desarrollando labores de investigación en el ámbito de la nutrición en el rendimiento deportivo.

Equipo docente

Silvia Sedano Campo

Doctora con mención europea en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesora de Fisiología y Fisiología del Ejercicio en la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Profesora en el Máster en Entrenamiento y Rendimiento Deportivo y en el máster en Innovación en Ciencias Biomédicas, ambos de la Universidad de León, en la escuela de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol y en la escuela de la Federación de Castilla y León de Fútbol. Preparadora física del Centro de Tecnificación de la Federación de Castilla y León de Fútbol.

Raúl López-Grueso

Doctor (mención Europea) en Fisiología (Univ. Valencia, UV) DEA (Diploma de Estudios Avanzados) en Fisiología (UV) DEA en Nutrición Humana (Univ. Granada, UGR). Máster en Obesidad y Factores de Riesgo Cardiovascular (UGR, Univ. Málaga, Adiabetma). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UGR), especializado en Alto Rendimiento Deportivo y Fisiología. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética (UGR), especializado en Nutrición Deportiva y Envejecimiento.

Belén Rodriguez Doñante

Doctorada en Nutrición y licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Complutense de Madrid, diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Católica San Antonio de Murcia y experta en Nutrición Deportiva y Obesidad. Entrenador Personal Avanzado (UCM). Experta en entrenamiento para maratón (UCAM), miembro del grupo de especialización de nutricion deportiva de la academia, CEO en Tu Gestor de Salud. Atleta de montaña; esquí de montaña, ultra trail y carreras de alturas.

Laura Chaparro

Graduada en Nutrición Humana y dietética (Valencia) . Máster en nutrición personalizada y comunitaria (Valencia). Especialización en nutrición deportiva y dieta vegana. Certificación ISAK antropometría. Experiencia profesional en entrenamiento y deportes de resistencia

Ismael Galancho

Diplomado en EF en Granada, Técnico superior en dietética en Málaga, Experto en Entrenamiento Personal en Málaga, Máster en Nutrición y Salud en Universidad de Cataluña, MBA Sport Management en Barcelona, Entrenador Nacional de Fisicoculturismo en Madrid, etc.

Daniel Escaño

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid. Especialista en Alto Rendimiento Deportivo. Miembro del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid. Técnico Superior de Actividades Físicas y Deportivas del MEC.

UEMC

Universidad Europea
Miguel de Cervantes

C/Padre Julio Chevalier, 2
47012, Valladolid

(+34) 983 00 1000

uemc.es

nutriciondeportiva@uemc.es