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
POR DETERMINAR

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.

**sujeto a posibles modificaciones*

UEMC

Universidad Europea
Miguel de Cervantes

C/Padre Julio Chevalier, 2
47012, Valladolid

(+34) 983 00 1000

uemc.es

nutriciondeportiva@uemc.es