



**CAPACITACIONES  
ULEARNING**

**CURSO  
NUTRICIÓN DEPORTIVA  
CERTIFICADO POR 40 HRS**

## **DESCRIPCIÓN:**

Un curso de nutrición deportiva certificado por 40 horas en modalidad online es una oportunidad de formación para personas interesadas en mejorar sus conocimientos sobre la relación entre la nutrición y el deporte.

La nutrición es un elemento clave para el rendimiento deportivo. Una dieta equilibrada y adecuada a las necesidades de cada deportista es esencial para lograr los objetivos deportivos y evitar lesiones. Por esta razón, cada vez es más importante la formación en nutrición deportiva, y este curso online es una oportunidad única para aprender y mejorar en esta área.

## **OBJETIVOS:**

El objetivo principal del curso es proporcionar a los estudiantes los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para planificar y adecuar la alimentación de los deportistas de acuerdo a las diferentes disciplinas y objetivos deportivos. Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de:

- Comprender los principios de la nutrición deportiva y su relación con el rendimiento.
- Identificar las necesidades nutricionales específicas para diferentes tipos de deportes y sesiones de entrenamiento.
- Planificar y adaptar la alimentación de los deportistas según los objetivos deportivos y las características individuales.
- Conocer y evaluar la eficacia y seguridad de los suplementos y ayudas ergogénicas en la práctica deportiva.

## **DIRIGIDO A:**

Este curso está dirigido a personas interesadas en mejorar sus conocimientos sobre nutrición deportiva, incluyendo a:

- Entrenadores deportivos
- Nutricionistas
- Deportistas
- estudiantes de nutrición
- Otras personas relacionadas con el ámbito deportivo.

El curso está diseñado para personas que desean tener una formación actualizada, práctica y de calidad, y que valoran la flexibilidad de la modalidad online.

# CONTENIDOS:

- **INTRODUCCIÓN**

- HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE
- AYUNO INTERMITENTE

- **MODULO 1: BASES DEL EJERCICIO FÍSICO.**

- BASES BIOQUÍMICAS DEL EJERCICIO FÍSICO
  - ✓ Introducción: Contracción muscular.
  - ✓ Nutrientes energéticos y reservas energéticas.
  - ✓ Vías de obtención de ATP.
  - ✓ Regulación del metabolismo.
- BASES FISIOLÓGICAS DEL EJERCICIO FÍSICO
  - ✓ Objetivos
  - ✓ Regulación
  - ✓ Adaptaciones cardiovasculares
  - ✓ Adaptaciones respiratorias
  - ✓ Mecanismos de termorregulación
  - ✓ Adaptaciones metabólicas
  - ✓ Adaptaciones a largo plazo

- **MODULO 2: EVALUACIÓN NUTRICIONAL.**

- BIOMARCADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
- CINEANTROPOMETRÍA Y SU IMPORTANCIA DE SU APLICACIÓN EN EL POBLACIÓN DEPORTISTA
- MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL
- MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

- **MODULO 3: NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO.**
  - NUTRICIÓN EN PERSONAS VEGANAS
  - NUTRICIÓN EN DEPORTES DE FUERZA
  - NUTRICIÓN EN DEPORTES DE RESISTENCIA
  
- **MODULO 4: SUPLEMENTACIÓN Y AYUDAS ERGONUTRICIONALES.**
  - AYUDAS ERGONUTRICIONALES Y SUPLEMENTOS EN DEPORTES
  - SUPLEMENTACIÓN Y AYUDAS ERGONUTRICIONALES QUE FUNCIONA Y QUE NO.
  - DOPAJE EN DEPORTES
  
- **ANALISIS DE PAPER**

## **METODOLOGIA:**

- Modalidad 100% online, asincrónico.
- Duración máxima de 1 mes.
- Plataforma virtual de estudios disponible las 24 horas del día.

## **CERTIFICACIÓN:**

- Certificación inmediata al aprobar el CURSO
- Nota de Aprobación mínima de un 5.0 en la escala de 1 a 7.