



Especialista en Nutrición Deportiva



<https://g-se.com/especialista-nutricion-deportiva-46-t-h5b4f05421dea9>





Especialista en Nutrición Deportiva

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*



<https://g-se.com/especialista-nutricion-deportiva-46-t-h5b4f05421dea9>





Especialista en Nutrición Deportiva

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Aitor Viribay (nutricionista en TEAMS INEOS Grenadiers), **Gorka Prieto** (nutricionista UAE Team y Tadej Pogačar), **Xabier Leibar** (nutricionista de campeones Olímpicos), **Noelia Bonfanti**, **Daniel Escaño y Mireia porta** (nutricionistas con experiencia en los mejores clubes de fútbol del mundo) y **muchos más expertos de prestigio internacional presentan esta formación.**

En este curso descubriremos cómo estos expertos optimizan el rendimiento competitivo de sus deportistas desde el ámbito nutricional tanto en deportes de resistencia, equipo y fuerza, fitness y combate.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán interacción en vivo con todos los docentes. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y G-SE, con amplia experiencia en el entrenamiento y nutrición y con una valoración media de satisfacción del alumnado en todos sus cursos de 4.8 sobre 5.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El alumno que finalice el curso podrá adquirir:

- Pensamiento crítico, organizado y sistemático sobre el proceso de planificación en nutrición y suplementación deportiva.
- Capacitación para valorar el estado de un atleta en función de su composición corporal y de sus necesidades de rendimiento.
- Amplia fundamentación teórica y práctica basada en las últimas evidencias científicas para poder aplicarla de manera práctica de manera real e inmediata con su grupo de trabajo.



OBJETIVOS:

- Analizar las necesidades energético-nutricionales en los diferentes deportes que abarca nuestra formación. Deportes de equipo, fitness, endurance, deportes de lucha y combate.
- Conocer las pautas básicas de nutrición y las ayudas ergogénicas, en diferentes atletas y deportistas con diferentes perfiles.
- Ser capaz de discriminar entre los mitos y las realidades en la suplementación deportiva. Conocer las últimas evidencias científicas en este ámbito y su aplicación práctica.
- Ofrecer las herramientas necesarias para llevar a cabo planificaciones nutricionales con una doble visión, la pérdida de masa grasa y el incremento de la masa muscular tanto en fitness, deportes de equipo, endurance como en deportes de lucha y combate.
- Proponer diferentes casos prácticos reales de intervención (alimentación y suplementación) en deportistas de élite (deportes de equipo, endurance, lucha y combate y fitness)



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Diplomados en Nutrición y Dietética
- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Graduados en Farmacia
- Técnicos deportivos (entrenadores, etc.)
- Atletas con interés en su entrenamiento y formación



Especialista en Nutrición Deportiva

Docentes



DANIEL ESCAÑO MARTÍN

Profesor del Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva UEM



JUAN DEL COSO GARRIGOS

Fisiología del Ejercicio



FCO JAVIER DÍAZ LARA



XABIER LEIBAR

Medicina del deporte



GORKA PRIETO BELLVER

Nutrición deportiva



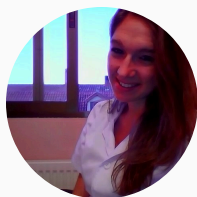
AITOR VIRIBAY

Physiologist and Sport Nutritionist



Especialista en Nutrición Deportiva

Docentes



NOELIA BONFANTI

Directora del Posgrado en Nutrición Práctica para el Rendimiento Físico y Deportivo de la Universidad Europea de Madrid y la Escuela del Real Madrid FC.



MIREIA PORTA OLIVA



SERGIO L JIMÉNEZ SÁIZ

Ciencias del Deporte



MYRIAM ROJO

Dietista - Nutricionista



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Módulo 1

Pautas básicas de nutrición.

El deporte ligado al rendimiento está cobrando gran popularidad. Ya no solo abarca el ámbito profesional si no muchos otros perfiles de deportistas.

La nutrición deportiva es un campo de vital importancia que exige de una formación adecuada a la disciplina deportiva sobre la que se trabaje. Todo el colectivo ligado al proceso de entrenamiento de un atleta debe tener claros ciertos conceptos básicos que permitan avanzar en un trabajo multidisciplinar de calidad. En base a ello, se tratarán las nuevas tendencias en nutrición, cómo individualizar las estrategias nutricionales del deportista (horarios, hábitos, costumbres, sexo), trabajar con el atleta mano a mano, utilizar la educación nutricional como herramienta básica y comprender que sin el mejor estado de salud global, basado en un trabajo diario a largo plazo, el rendimiento deportivo se verá penalizado.

Suplementación y Ayudas ergogénicas.

La alta demanda de soluciones nutricionales del colectivo deportivo ha creado un juego basado en ofrecer servicios ligados a modas, fórmulas magistrales o simplemente ha pretendido generar necesidades incoherentes.

El Dietista-Nutricionista deportivo está obligado a velar por el principio deontológico que rige cualquier actuación del profesional sanitario: cuidar la salud del paciente, por encima de todo, pero el equipo multidisciplinar que rodea al deportista (entrenador, preparador físico, psicólogo, médico, fisioterapeuta...) ha de conocer las últimas tendencias en suplementación deportiva, analizar su validez y utilidad.

Se analizarán los suplementos deportivos distinguiendo aquellos que simplemente busquen cubrir necesidades nutricionales con respecto de aquellos que hayan demostrado rigurosamente su papel ergogénico.



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Diseño de la alimentación antes, durante y después de la prueba.

En nutrición deportiva el contenido del alimento no solo es importante.

La gestión del tiempo, es decir, la periodización de la alimentación sabiendo qué aportar en cada momento: antes durante y después del entreno, asociado al tipo de este, marcará una gran diferencia a la hora de asimilar el mismo entreno y provocar no solo la mejora esperada, si no una correcta recuperación para afrontar el siguiente.

Del mismo modo, el diseño de la adecuada estrategia de alimentación antes, durante y después de la prueba, se hace imprescindible cuando el segundo o el minuto marca la diferencia entre el éxito o el fracaso.

Reposición de Hidratos de Carbono durante una prueba de Resistencia

En esta asignatura el Dr. Juan del Coso, nos dará las claves para optimizar la reposición de hidratos de carbono durante una prueba de Resistencia.

Restricción de CHO (Low Carb): Efectos en el glucógeno muscular, adaptaciones metabólicas y rendimiento deportivo.

En la presente charla se hablará sobre cómo los diferentes modelos de restricción de CHO en los deportistas de resistencia. "Sleep Low-Training low", "Twice a day" y "Once a day-recover low" afectan a la reposición de glucógeno muscular; veremos que adaptaciones metabólicas producen y sus efectos en el rendimiento deportivo.



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Módulo 2

Intervención con deportista de endurance: Pruebas entre 60 minutos y 3 horas aproximadamente: Medio-maratón (y 20 km marcha) a 180 minutos (Maratón) y equivalentes

La aproximación a las actividades de larga duración es muy poliédrica, y desde el ámbito de la nutrición los aspectos de la carga calórica tienen una importancia básica. Dieta de carga calórica pueden ser ventajosos para las diferentes categorías realizadas según la duración de la actividad. Sabiendo siempre que la duración y las características de cada individuo hacen que las dietas propuestas sean muy variables. El control de la ingesta de agua, y de su pérdida, es también de gran importancia, en un rendimiento saludable.

Intervención con deportista de endurance: prueba de 3 horas a 8 horas aproximadamente y pruebas de competiciones en varios días y equivalentes.

En actividades de varios días de duración existe una complicación añadida, la necesidad de entrenar-competir al día siguiente y la evolución hasta la finalización aspectos que necesariamente se tienen que tener en cuenta.

Planificación nutricional para un equipo ciclista profesional.

En la presente charla, Gorka Prieto, nutricionista del equipo ciclista UAE team Emirates, nos explicará como abordar una planificación nutricional para desarrollarla de manera real en un equipo ciclista.

Entrenamiento del sistema digestivo

En esta charla se abordarán los entrenamientos en los que debemos de aprovechar para optimizar al máximo el entrenamiento del sistema digestivo. Éste nos ayudará a rendir más, recuperar mejor y conseguir



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

adaptaciones adicionales a nivel metabólico y digestivo.

Flexibilidad Metabólica y su mejora a través de la nutrición.

En la presente charla hablaremos sobre la flexibilidad metabólica, entendida como la capacidad del organismo para optimizar el consumo de cada sustrato energético en función de la intensidad del ejercicio físico. A menor intensidad se consume más grasa, y a mayor intensidad más glucosa. ... Mientras más tarde este momento en llegar, mayor será la flexibilidad metabólica.



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Módulo 3

Aspectos fisiológicos y clasificación de los deportes de equipo.

En esta charla se analizan los aspectos fisiológicos de cada deporte de los mismos y la clasificación de los mismos para posteriormente poder detallar los requerimientos nutricionales en cada uno de ellos.

Necesidades energético-nutricionales en los deportes de equipo.

La definición del requerimiento energético y las necesidades de nutrientes, su planificación y puesta en práctica para los diferentes entrenamientos y los días de descanso.

Planificación nutricional para los partidos.

Requerimientos nutricionales en los partidos, requerimientos y planificación para antes, durante y después de los partidos.

Suplementación nutricional en deportes de equipo.

Mitos y realidades de la suplementación deportiva en estos deportes, la evidencia científica y la aplicación práctica.

La búsqueda de cambios en la composición corporal.

Planificación nutricional para la pérdida de masa grasa y para el incremento de la masa muscular en deportistas de equipo.



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Módulo 4

Organización de un departamento de nutrición para deportes de equipo

En la presente asignatura, se analizará cómo estructurar y coordinar un departamento nutricional para los deportes de equipo

Diferencias fisiológicas/nutricionales a tener en cuenta con deportistas femeninas

En la presente charla se abordarán de manera práctica las características específicas que el nutricionista-dietista debería tener en cuenta a la hora de abordar una planificación nutricional para deportistas femeninas

Estrategias nutricionales para la Recuperación en deportes de equipo

En la presente charla, se analizarán las diferentes practicas nutricionales a considerar para una correcta y adecuada recuperación después de los entrenamientos y de las competiciones.

Caso práctico: Análisis de un proceso de desarrollo e implantación de un nuevo protocolo de alimentación y suplementación de un equipo profesional de fútbol.

En esta asignatura se concretará de manera pormenorizada la implantación de principio a fin de un protocolo de alimentación y suplementación de un equipo de futbol profesional.

Caso práctico: Caso real de intervención con un portero de la premier league.

En esta asignatura se concretará de manera pormenorizada el caso real de intervención con un portero de



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

la premier league.

Aplicaciones prácticas de la cafeína en deportes de equipo

En la presente charla veremos la evidencia científica de una de las ayudas ergogénicas más estudiadas hasta la fecha. Profundizaremos sobre sus efectos en el rendimiento, dosis, habituación, efectos secundarios y formas adecuadas de administrarlas en entrenamiento y competición



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Módulo 5

Intervención nutricional con deportista de combate con categorías de peso.

Nutrición y pérdida controlada de peso corporal. La base del programa es su desarrollo temporal que empezaría por un peso máximo inter-temporada, peso máximo en período de hipertrofia y una fase aguda de un número variable de semanas para la fecha de competición

Estrategias para la pérdida de grasa.

Analizaremos composición corporal en población general y población deportista y veremos las diferentes estrategias nutricionales para la pérdida de grasa y cómo mantener el peso perdido a corto, medio y largo plazo.

Estrategias para el aumento de masa muscular

Analizaremos la composición corporal en población general y población deportista y veremos las estrategias dietético-nutricionales para el aumento de masa muscular. Qué factores tenemos que valorar a la hora de valorar el progreso o las diferencias que debemos tener en cuenta a la hora de planificar.

Pautas básicas de nutrición y suplementación deportiva en deportes de combate.

Hasta hace unos años, la intervención nutricional guiada por el profesional de la nutrición en deportes de combate, se ceñía a adecuar el peso a las exigencias de la categoría. El estado de hidratación, salud y



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Además de estos aspectos, se abordará cómo conseguir normalizar la adecuación de la dieta en un entorno con ciertas prácticas nutricionales muy arraigadas y no siempre adecuadas.

Aplicaciones prácticas de la cafeína en los deportes de lucha y combate.

El objetivo de esta sesión es conocer la eficacia de la cafeína como ayuda ergogénica específica en los deportes de lucha y combate, y dar estrategias básicas de utilización para el entrenamiento y la competición.



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Módulo 6

Pautas básicas de nutrición en deportes de fuerza (entrenamiento y competición).

Compararemos los diferentes deportes de fuerza y cómo abordar cada uno en función de sus características, cómo programar una temporada o cómo abordar a un deportista amateur.

Alimentación basada en plantas y deportes de fuerza. Vegetarianismo.

Trabajaremos la comparativa entre la nutrición omnívora y la nutrición vegetariana/vegana, bases de la alimentación y cómo obtener nutrientes sin carne/pescado, suplementación deportiva vegana y mantenimiento de esta dieta a lo largo de la vida.

Suplementación para deportes de fuerza (competición y amateur)

Hablaremos de cuáles son los mejores suplementos y en qué situaciones funcionan.
Suplementación basada en la evidencia y suplementación tradicional.

Variables a considerar para establecer la dieta de entrenamiento.

La jornada del deportista necesita distribuir sus quehaceres de forma coordinada para para rentabilizar cada una de las tareas. El horario, número y duración de los entrenamientos la logística de la restauración, el control gastronómico las llamadas ventanas nutricionales se deberían conjugar para optimizar las adaptaciones generadas por los entrenamientos y las ingestas.

Intervención nutricional en el deportista de halterofilia.



Especialista en Nutrición Deportiva

Programa académico (563 Horas cátedra)

Qué es la halterofilia, categorías de peso, entrenamientos vs competición, preparación de una temporada y alimentación en los viajes.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Especialista en Nutrición Deportiva

Certificados



COMITÉ ACADÉMICO G-SE

- Otorga: Comité Académico G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Especialista en Nutrición Deportiva

Avales Científicos



American College of Sports Medicine



Comité Académico G-SE



International Society Of Sports Nutrition



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left, there is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text 'Haz una pregunta...'. Below the search bar, there is a list of questions. The selected question is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' by Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 may 2021 - 11:29. The question has 5 views and 1 response. The answer is provided by Ernesto Cifuentes Merenea and discusses the effects of late-night football games on sleep. The answer text is: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. There is a '(ver más)' link at the end of the answer. Below the answer, there are icons for upvote and downvote, and a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com