



Curso de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo



<https://g-se.com/nutricion-deportiva-deportes-equipo-t-45b3cf610421bf>





Curso de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo

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



<https://g-se.com/nutricion-deportiva-deportes-equipo-t-45b3cf610421bf>





Curso de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Este programa de Especialista de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo consta de un programa **eminentemente práctico** en el que se pretende dotar al alumno de las mejores herramientas para optimizar el proceso nutricional de sus futbolistas.

El presente curso cuenta con un claustro de profesores de gran prestigio en el ámbito del entrenamiento en relación con el deporte del fútbol, destacando en áreas de índole universitaria e investigadora, así como del alto rendimiento deportivo a nivel internacional.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases online que permitirán **interacción en vivo con 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 final donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, 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 de equipo
- Conocer las pautas básicas de nutrición y las ayudas ergogénicas, en diferentes 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 deportes de equipo
- Proponer diferentes casos prácticos reales de intervención (alimentación y suplementación) en deportistas de élite.



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.)
- Deportistas con interés en su nutrición y formación



Curso de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo

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



JULIO CALLEJA-GONZÁLEZ

ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO.
FISIOLOGÍA DEPORTE ELITE



JUAN DEL COSO GARRIGOS

Fisiología del Ejercicio



Curso de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo

Programa académico (148 Horas cátedra)

Módulo 1

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.



Curso de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo

Programa académico (148 Horas cátedra)

Módulo 2

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.

Gestión de viajes del deportista

La relación entre la recuperación y la fatiga y su impacto en el rendimiento ha atraído el interés de las ciencias del deporte durante muchos años. La gestión de los viajes son factores fundamentales hoy en día en el recovery

Hidratación.

Mantener una hidratación óptima es esencial durante el ejercicio, ya que tanto la deshidratación como la sobrehidratación pueden ser perjudiciales para el rendimiento y, si son extremas, pueden tener graves consecuencias para la salud.

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



Curso de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo

Programa académico (148 Horas cátedra)

En esta asignatura se concretará de manera pormenorizada el caso real de intervención con un portero de la premier league.



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.



Curso de Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN - NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA DEPORTES DE EQUIPO

- 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.

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



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 is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is 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