



CURSO DE NUTRICIÓN AVANZADA

ALTORENDIMIENTO.COM

115.

www.team-erlanger-alkoholfrei.de

SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a las oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa !!

SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



Para aquellas personas que quieren conocer las demandas dietético-nutricionales de los deportistas según diversas situaciones y factores como entrenamiento, competición, problemas nutricionales, etc., además trasladar las metas y objetivos nutricionales específicos del deportista en el consumo de alimentos, bebidas y suplementos ergonutricionales.

Importante resaltar que **los contenidos del curso han sido elaborados y revisados por el Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante**, ente educativo de carácter universitario que cuenta con una dilatada experiencia en el campo de la nutrición humana y deportiva.



ESTRUCTURA DEL CURSO



El curso puede ser de interés para:

- Entrenadores, monitores, personal deportivo o amantes del deporte, la actividad física y el fitness (Con conocimientos previos. Consulta tú caso)
- Alumnos con el curso de nutrición básica de nutrición y ejercicio de Alto Rendimiento.
- Licenciado/graduado en ciencias de la actividad física y el deporte (graduado) INEF
- Diplomados/graduados en nutrición humana y dietética que quieran actualizar conocimientos de nutrición deportiva
- Diplomados/Graduados en ciencias de la salud
- Técnicos superiores en dietética

Bloque I – Fuentes nutricionales para los deportistas

Unidad 1 - Nutrientes que aportan energía

Unidad 2 - Vitaminas y minerales

Unidad 3 - Fluidos y electrolitos

Unidad 4 - Ayudas ergogénicas

Bloque II. Aspectos nutricionales del rendimiento óptimo

Unidad 5 - Función gastrointestinal y aporte energético

Unidad 6 - Evaluación de estado nutricional en el ámbito deportivo

Unidad 7 - Ritmo de ingesta energética y de fluidos

Unidad 8 - Transporte y utilización del oxígeno

Unidad 9 - Estrategias antiinflamatorias y para la salud muscular

Bloque III. Factores que afectan a las necesidades nutricionales

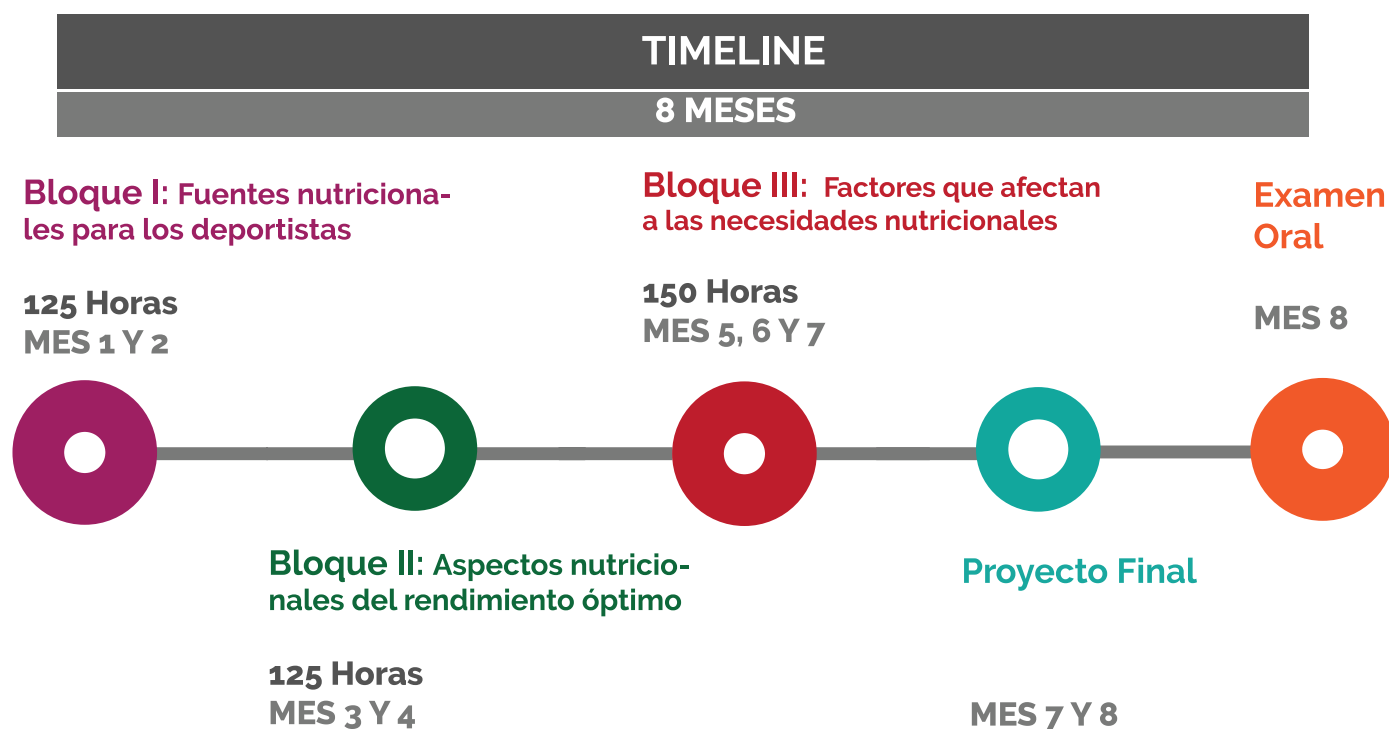
Unidad 10 - Los viajes

Unidad 11 - Grandes altitudes. Tema opcional

Unidad 12 - Sexo y edad. Tema opcional

Unidad 13 - Peso y composición corporal

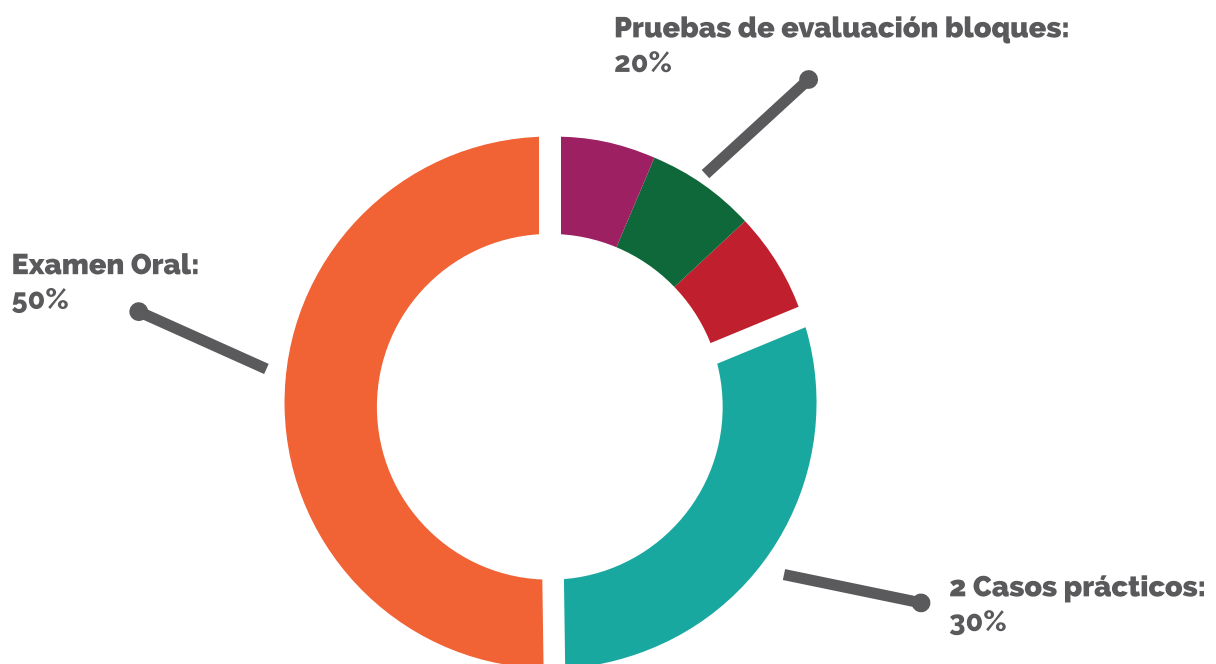
TIMELINE



SISTEMA DE EVALUACIÓN

NOTA FINAL : 100%

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de las unidades del curso superando las pruebas de evaluación al finalizar cada unidad, los dos casos prácticos al finalizar las 13 unidades y el examen oral al superar todo lo anterior.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

III Pruebas de evaluación: 20%

Casos prácticos 1 y 2: 30%

Examen oral: 50%

Pruebas de evaluación, al finalizar cada unidad, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con una nota mínima de 6, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Casos prácticos, el alumno deberá de realizar dos casos prácticos propuestos por el profesor en base a lo aprendido en las unidades del curso.

Examen oral, al finalizar las 13 unidades y siempre que se haya superado con una nota mínima de 6 cada prueba de evaluación o pregunta abierta de cada unidad y los casos prácticos 1 y 2. El tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas.

OBJETIVOS

- Conocer el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y lípido en la actividad física- deportiva.
- Evaluar e interpretar el estado nutricional del deportista según diversos parámetros alimentarios, antropométricos, entrenamiento, estilos de vida.
- Interpretar la composición corporal del deportista.
- Recomendar que tipo de energía y macronutrientes y micronutriente antes, durante y después de una actividad física-deportiva.
- Establecer estrategias dietético-nutricionales para afrontar el entrenamiento y competición en la práctica deportiva.
- Conocer los diferentes problemas relacionados con la alimentación que afectan al deportista, que repercuten en su salud y rendimiento deportivo.

PROFESORADO

JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ



Realicé la diplomatura en nutrición humana y dietética en la Universidad de Alicante, continuando mis estudios con el master de salud pública (Universidad Miguel Hernández), y en nutrición humana y calidad de los alimentos (Universidad de las Islas Baleares), para formarme en el campo de la investigación. Ello me dio la oportunidad de trabajar en un equipo interdisciplinar en el área de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Alicante, en el proyecto Europeo sobre las políticas de publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a niños (PolMark), y otro con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre la Epidemiología de la Obesidad y sus las Políticas Públicas para su Prevención.

Al mismo tiempo comencé a colaborar en el programa de tecnificación de triatlón de la Universidad de Alicante, llevando el asesoramiento dietético y valoración antropométrica de los triatletas, además de en otros colectivos deportivos. Junto al director del programa y el centro CEBAS de la Universidad de Murcia, se desarrolló el estudio metabólico en deportistas profesionales tras la ingesta de zumos funcionales ricos en polifenoles.

Junto a otros compañeros de profesión, elaboramos la documentación para el Día Nacional de la Nutrición de 2011 "Pon ejercicio en tu plato", creación del módulo para deportistas del programa de gestión de consulta EASY DIET y del Grupo de Especialización en Dietética y Nutrición para la Actividad Física y el Deporte (GE-NuDAFD) de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN), además de formar parte del Master en Cineantropometría y Nutrición Deportiva de la Universidad de Valencia, etc.

CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de nutrición deportiva y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

Certificado: **Especialista en nutrición deportiva avanzada**

Esta formación está avalada por el Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante

INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

ADVANCED SPORT NUTRITION

TÉCNICO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

This training programme supports the EREPS Lifelong Learning Programme

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

Nombre del Alumno

Date: 15/07/2015 | Study hours: 350h+50 specialization | Identity document/Passport: 00000000X

Ricardo Segura Falcó
Managing Director



José Miguel Martínez Sanz
Lecturer



Importante resaltar que **los contenidos del curso han sido elaborados y revisados por el Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante**, ente educativo de carácter universitario que cuenta con una dilatada experiencia en el campo de la nutrición humana y deportiva.



Alto Rendimiento.
Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·
03804 Alcoy (Alicante) España
Tlf: (0034) 96 633 71 35
www.altorendimiento.com