

A woman in athletic wear is shown from the side, drinking from a pink water bottle. She is wearing a pink sports bra, black shorts with pink trim, and white athletic shoes. She has a white wristband on her left wrist and sunglasses on her head. The background is a vast, open desert landscape with mountains in the distance under a cloudy sky. A blue semi-transparent banner is overlaid on the right side of the image, containing the text 'CURSO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA' and a website address.

CURSO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

ALTORENDIMIENTO.COM

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



El cuerpo de un deportista sufre un constante estrés físico, fisiológico, y psicológico, que provoca una mayor predisposición a sufrir lesiones y enfermedades por el desgaste elevado al que se somete.

En cada deporte y deportista, existe un conjunto particular de necesidades y objetivos nutricionales, así como alimentarios que se establecen, para la mejora del rendimiento deportivo. Por ello, los hábitos alimentarios son diferentes entre los deportistas.

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



Debemos plantearnos el porqué de esto, además de cuáles son los factores que determinan el estado nutricional del deportista, destacando la composición corporal, doping, nutrición, dieta y suplementos.

Por ello quiero enseñarte que lo que se ingiere antes, durante y después del entrenamiento o de la competición afecta a la salud, a la composición corporal, y por consiguiente, al rendimiento y a la recuperación de los deportistas.

Variando en función de la modalidad deportiva practicada y formato de competición.

Temario del curso

- Unidad 1** - Introducción a la alimentación y nutrición en el deporte
- Unidad 2** - La historia de la nutrición deportiva
- Unidad 3** - ¿Cuál es la composición óptima de una dieta para un deportista?
- Unidad 4** - La comida óptima para antes de la competición
- Unidad 5** - La ingesta de carbohidratos durante el ejercicio ¿Cuánto, qué y cuándo?
- Unidad 6** - La hidratación: ¿qué hay de nuevo?
- Unidad 7** - La combustión de la grasa: ¿cómo y por qué?
- Unidad 8** - Nutrición para la recuperación
- Unidad 9** - La nutrición, el sueño y la recuperación
- Unidad 10** - El desarrollo muscular
- Unidad 11** - ¡Entrene vacío – compita lleno!
- Unidad 12** - Optimización de las adaptaciones del entrenamiento por la manipulación de la ingesta de proteínas
- Unidad 13** - Combustibles alternativos
- Unidad 14** - Suplementos dietéticos
- Unidad 15** - Los riesgos asociados al uso de suplementos dietéticos
- Unidad 16** - Nutrición y sistema inmune
- Unidad 17** - Suplementos para aumentar la función inmune
- Unidad 18** - Nutrición deportiva para la mujer
- Unidad 19** - Nutrición, cerebro y ejercicio prolongado
- Unidad 20** - Control de peso
- Unidad 21** - Proteína y pérdida de peso
- Unidad 22** - Problemas gastrointestinales asociados con la nutrición y el ejercicio
- Unidad 23** - Carreras de maratón
- Unidad 24** - Nutrición para carreras de medio fondo
- Unidad 25** - Natación
- Unidad 26** - Triatlón
- Unidad 27** - Competiciones de aventura y ultramaratones
- Unidad 28** - Los deportes de equipo
- Unidad 29** - El futuro: individualización de la hidratación y la nutrición

TIMELINE



Bloque único

Examen Oral

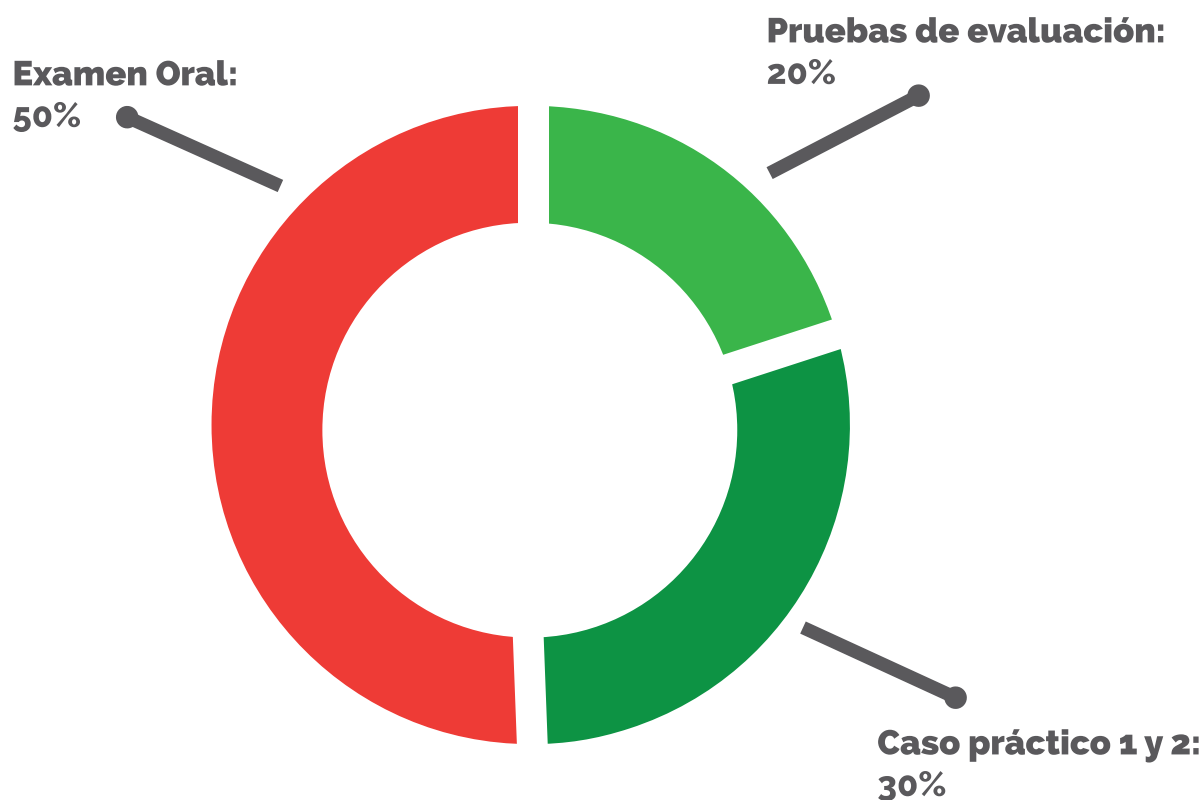
100 Horas
3 MESES



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 casos prácticos al finalizar las 29 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 realizar dos casos prácticos propuestos por el profesor en base a lo aprendido en las unidades del curso.

Examen oral, al finalizar las 28 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

- Diferenciar todos los tipos de alimentos y nutrientes (macronutrientes y micronutrientes)
- Conocer las vitaminas hidrosolubles y liposolubles y los minerales.
- Calcular el gasto energético basal y total y la distribución de los macronutrientes.
- Saber los principios básicos de la nutrición deportiva, el metabolismo energético muscular.
- Diferenciar las ayudas ergogénicas y en qué situación deberemos utilizarla.
- Sabrás realizar recomendaciones dietéticas acorde a las necesidades del usuario.
- Establecer pautas de alimentación para llevar a cabo un menú equilibrado y variado.
- Saber que comer para optimizar el nivel de energía, el rendimiento, crecimiento y la recuperación muscular; no quedarse sin energía durante el entrenamiento o en una actividad cotidiana.

PROFESORADO

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.

JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ



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 CE-BAS 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.

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

BASIC SPORT NUTRITION

NUTRICIÓN DEPORTIVA BÁSICA

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: 100 h. | 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