Carval Formacion sl

CUM LAUDE

ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

4.5 2 opiniones

Curso · A Distancia

189 € IVA inc.

¡Aprende todo sobre nutrición deportiva!

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Horas lectivas	300h
Duración	3 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Envío de materiales de aprendizaje	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

La nutrición es un proceso absolutamente fundamental en el proceso de entrenamiento del deportista, pues de ella puede depender la potenciación o entorpecimiento de las capacidades físicas. Por ello, es necesario que la persona que atienda este área específica se encuentre en constante actualización de sus conocimientos para ofrecer alternativas dietarias ajustadas al perfil de cada persona.

Con este completo curso aprenderás la importancia de la nutrición en el deporte, ya que una correcta alimentación permite al deportista obtener mejores resultados en las pruebas, controlar su peso y ganar masa muscular. En el temario contemplarás la composición óptima de la dieta para el deportista en todos los momentos (previos, durante y después del entrenamiento o la competencia), los procesos de combustión de grasa, la importancia del sueño para la recuperación, el uso seguro de suplementos dietéticos y la aplicación en distintas competencias como tratlones, maratones o ultramaratones.

Este cúmulo de conocimientos te permitirá desempeñarte laboralmente en el asesoramiento a deportistas para ayudarles a obtener los mejores resultados desde su práctica diaria y su dieta. ¡No dejes pasar la oportunidad de adquirir las herramientas que necesitas!

Instalaciones y fechas

A distancia

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?

Preguntas & Respuestas

Opiniones

Jose Joaquin Bermudez

5.0 12/04/2024

Sobre el curso: Me ha ido bien con ellos. Los recomiendo.

¿Recomendarías este curso?: Sí

A. M.

4.0 08/03/2019

Opinión verificada

Sobre el curso: El contenido del curso me está gustando mucho, pero me gustaría que detrás de cada temario hubieran actividades o algún ejercicio con el que poder comprobar que se han asimilado los contenidos correctamente.

¿Recomendarías este curso?: Sí

---

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro

2025 | 2024 | 2023 | 2022 | 2021 | 2020 | 2019 | 2018 | 2017 | AÑ

¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?

Materias

- Dietética 1
- Dieta equilibrada 1
- Deporte 1
- Embarazo
- Nutrición deportiva
- Nutrientes
- Suplementos dietéticos
- Alimentación
- Nutrición

Control del peso

Dieta 1

Hidratacion

Comida

Ejercicio

Complementos nutricionales

Ingesta de carbohidratos

Dieta deportiva

Proteína

Sueño y recuperación

Adaptaciones del entrenamiento

Profesores

Pilar Carvajal

TUTOR

Temario

1.LA HISTORIA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

2.¿CUÁL ES LA COMPOSICIÓN ÓPTIMA DE UNA DIETA PARA UN DEPORTISTA?

3.LA COMIDA ÓPTIMA PARA ANTES DE LA COMPETICIÓN

4.LA INGESTA DE CARBOHIDRATOS DURANTE EL EJERCICIO: ¿CUÁNDO, QUÉ Y CUÁNTO?

5.LA HIDRATACIÓN: ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

6.LA COMBUSTIÓN DE LA GRASA: ¿CÓMO Y POR QUÉ?

7.NUTRICIÓN PARA LA RECUPERACIÓN

8.LA NUTRICIÓN, EL SUEÑO Y LA RECUPERACIÓN

9.EL DESARROLLO MUSCULAR

10.¡ENTRENE VACÍO-COMPITA LLENO!

11.OPTIMIZACIÓN DE LAS ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO POR LA MANIPULACIÓN DE LA INGESTA DE PROTEÍNAS

12.COMBUSTIBLES ALTERNATIVOS

13.SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

14.LOS RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

15.NUTRICIÓN Y FUNCIÓN INMUNE

16.SUPLEMENTOS PARA AUMENTAR LA FUNCIÓN INMUNE

17.NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA LA MUJER

18.NUTRICIÓN, CEREBRO Y EJERCICIO PROLONGADO

19.CONTROL DEL PESO

20.PROTEÍNA Y PÉRDIDA DE PESO

21.PROBLEMAS GASTROINTESTINALES ASOCIADOS CON LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO

22.CARRERA DE MARATÓN

23.NUTRICIÓN PARA CARRERAS DE MEDIO FONDO

24.NATACIÓN
25.TRIATLÓN
26.COMPETICIONES DE AVENTURA Y ULTRAMARATONES
27.LOS DEPORTES DE EQUIPO
28.EL FUTURO: INDIVIDUALIZACIÓN DE LA HIDRATACIÓN Y LA NUTRICIÓN