



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

DIPLOMADO
NUTRICIÓN
DEPORTIVA

100% ONLINE

8 MESES

APRENDE DE LOS MEJORES | VIVE UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE ÚNICA | SÉ PARTE DE UNA RED GLOBAL

INFORMACIÓN

APRENDE A:

Distinguir las sustancias efectivas y las no efectivas y/o peligrosas en las formulaciones de suplementos nutricionales, de modo de utilizarlos de manera óptima.

Utilizar los conocimientos sobre nutrición deportiva en función de las demandas y necesidades de distintas formas de actividad física.

Diseñar estrategias de hidratación segura antes, durante y después del entrenamiento y la competición.

Utilizar de manera práctica los conocimientos sobre la composición corporal y el somatotipo dentro de la nutrición y para el rendimiento deportivo.

Mejorar el comportamiento de los deportistas a través de la nutrición deportiva.

Implementar suplementos en la práctica diaria.

Minimizar el riesgo del uso de suplementos.

Optimizar la recuperación intensa y la adaptación al entrenamiento con la nutrición.

Planificar la nutrición para una temporada y para una semana.

Comprender la base teórica para la periodización de la nutrición.

Aplicar la personalización a la nutrición deportiva de los equipos.

Aplicar los últimos avances de la ciencia a la preparación del día del partido.



MODALIDAD VIRTUAL

DURACIÓN 8 MESES

TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION

IMPARTIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

DOCENTES



Antonia Lizarraga

Responsable del área de nutrición deportiva en FC Barcelona.



Asker Jeukendrup

Científico en nutrición deportiva. Profesor de metabolismo del ejercicio. Consultor de rendimiento en deporte de élite. Emprendedor. Triatleta Ironman.

PROGRAMA

1. Alimentación y rendimiento deportivo

MÓDULO 1: BIOENERGÉTICA

Unidad 1: Energía

Unidad 2: Sistemas energéticos

MÓDULO 2: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Unidad 1: Nutrientes

Unidad 2: Nutrición deportiva

MÓDULO 3: NUTRICIÓN DEPORTIVA PRÁCTICA

Unidad 1: Nutrición en competencia

Unidad 2: Nutrición llevada a la práctica deportiva

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

2. Suplementación y ayudas ergogénicas en el deporte

MÓDULO 1: CONCEPTOS INTRODUCTORIOS

Unidad 1: Clasificación de los suplementos nutricionales.

Unidad 2: Nutrientes

MÓDULO 2: ALIMENTOS DEPORTIVOS

Unidad 1: Alimentos deportivos de utilización aguda

Unidad 2: Alimentos deportivos de utilización crónica

MÓDULO 3: AYUDAS ERGOGÉNICAS

Unidad 1: Ayudas ergogénicas de efecto agudo o instantáneo

Unidad 2: Ayudas ergogénicas de efecto crónico

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

3. Hidratación deportiva

MÓDULO 1: CONCEPTOS INTRODUCTORIOS

Unidad 1: El agua en el organismo humano

Unidad 2: La termorregulación durante el ejercicio

MÓDULO 2: DESHIDRATACIÓN, HIPERTERMIA Y PÉRDIDA DE RENDIMIENTO: ENFOQUE TRADICIONAL

Unidad 1: Hidratación predeterminada

Unidad 2: Tópicos de interés

MÓDULO 3: HIDRATACIÓN BASADA EN LA EVIDENCIA: ENFOQUE CONTEMPORÁNEO

Unidad 1: La hidratación a voluntad o ad-libitum

Unidad 2: Lineamientos y aplicaciones prácticas

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

PROGRAMA

4. Composición corporal, somatotipo y rendimiento deportivo

MÓDULO 1: COMPOSICIÓN CORPORAL

Unidad 1: Antropometría

Unidad 2: Otros métodos para la determinación de la composición corporal

MÓDULO 2: COMPOSICIÓN CORPORAL, RENDIMIENTO DEPORTIVO Y NUTRICIÓN

Unidad 1: Componentes modificables por el entrenamiento o la dieta

Unidad 2: Composición corporal y rendimiento deportivo según raza, género y franja etaria

MÓDULO 3: SOMATOTIPO

Unidad 1: Clasificación

Unidad 2: Aplicaciones prácticas del somatotipo

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

5. Nutrición deportiva avanzada

MÓDULO 1: La historia y el futuro de la nutrición deportiva

Unidad 1: Historia

Unidad 2: Futuro

MÓDULO 2: ¿Qué hace falta para ser eficiente en la nutrición deportiva?

Unidad 1: Habilidades

Unidad 2: Funcionamiento

MÓDULO 3: Suplementos versus alimentos

Unidad 1: Suplementos versus alimentos

Unidad 2: Toma de decisiones

MÓDULO 4: Sistema inmune

Unidad 1: El ejercicio y el sistema inmune

Unidad 2: Mejorar la función inmune

6. Nutrición, recuperación y adaptaciones al entrenamiento

MÓDULO 1: Ejercicio y fatiga

Unidad 1: ¿Qué es la fatiga?

Unidad 2: Retrasar la fatiga

MÓDULO 2: Recuperación y adaptación

Unidad 1: Recuperación

Unidad 2: Adaptación

MÓDULO 3: Optimizar la recuperación y la adaptación

Unidad 1: Optimizar la recuperación con la nutrición

Unidad 2: Optimizar la adaptación con la nutrición

MÓDULO 4: Recuperación de lesiones

Unidad 1: Diferentes fases de la lesión

Unidad 2: Estrategias

PROGRAMA

7. Preparación para el día del partido y nutrición personalizada

MÓDULO 1: ¿Nutrición personalizada?

Unidad 1: Medicina personalizada

Unidad 2: Nutrición deportiva personalizada

MÓDULO 2: Preparación para el día del partido

Unidad 1: Los días y las semanas previos

Unidad 2: Día del partido

MÓDULO 3: Condiciones extremas

Unidad 1: Efecto del calor en el rendimiento

Unidad 2: Combatir el calor

MÓDULO 4: Suplementos

Unidad 1: Ayudas ergogénicas

Unidad 2: Otros suplementos

8. Nutrición periodizada

MÓDULO 1: La teoría

Unidad 1: ¿Qué es la nutrición periodizada?

Unidad 2: Las herramientas de un nutricionista deportivo

MÓDULO 2: Entrenar los intestinos

Unidad 1: Los intestinos se pueden entrenar

Unidad 2: La teoría en la práctica

MÓDULO 3: Entrenamiento bajo

Unidad 1: La teoría

Unidad 2: Dieta baja en carbohidratos versus entrenamiento con baja disponibilidad de carbohidratos

MÓDULO 4: De la teoría a la práctica

Unidad 1: Cómo implementar la nutrición periodizada

Unidad 2: Desafíos y soluciones

EXPERIENCIA

Toda tu experiencia de aprendizaje tendrá lugar en una plataforma virtual donde encontrarás todos los recursos que necesitas para estudiar.

LECTURAS

que abordan los principales temas.

VIDEOS

que profundizan algunos temas de las lecturas.

ACTIVIDADES

para aplicar los contenidos abordados en cada módulo.

RÚBRICAS

para evaluarte en el transcurso del módulo.

EXPERTO VIRTUAL

En todos los cursos contarás con el acompañamiento, soporte y seguimiento virtual de parte de un experto en la temática. Este experto virtual realizará intervenciones a lo largo de los diferentes módulos para garantizar tu aprendizaje, así como la interacción con el resto de tus compañeros.

Además, estará disponible a través del foro y por mensajería interna para que puedas acudir a él las veces que necesites.

FOROS

donde podrás interactuar con tus compañeros.

AUTOEVALUACIONES

que te ayudarán a medir el progreso de tu aprendizaje.

BENEFICIOS

Contenido world-class, diseñado por expertos y de aplicación inmediata en el ámbito profesional.

Acceso al material de estudio las 24 horas, donde quieras y desde cualquier dispositivo.

Feedback personalizado en todas las actividades y consignas, individuales y grupales.

Espacios de debate e interacción con profesionales de la industria de todas partes del mundo.

Certificado de participación por cada curso, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat. En caso de aprobar cada uno de los cursos que conforman el programa, y de realizar y aprobar el examen final integrador, recibirás además un Certificado de Aprobación Verificado con validación de identidad por el programa integral, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat.



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

CREANDO UNA NUEVA GENERACIÓN DE PROFESIONALES DEL DEPORTE

