



**BARÇA  
INNOVATION HUB**  
Universitas

+ + + + + + + + +  
+ + + + + + + + +  
+ + + + + + + + +  
+ + + + + + + + +  
+ + + + + + + + +

# NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FÚTBOL

*CERTIFICADO / 100% online / 4 meses*



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

En Fútbol Club Barcelona (FCB) y Gatorade Sports Science Institute (GSSI) creemos que una nutrición adecuada es esencial para apoyar la salud y el rendimiento de los jugadores. Una mayor comprensión de las demandas físicas del fútbol ha permitido adoptar un enfoque más científico de la preparación durante el entrenamiento/el partido y la manipulación de la ingesta de macronutrientes para apoyar tanto el entrenamiento como el rendimiento durante el día del partido y la recuperación.

El objetivo de este Certificado es enseñar los principios básicos de nutrición para el fútbol. Cada módulo resumirá los temas clave sobre nutrición deportiva basados en investigaciones revisadas por pares, artículos de revisión y declaraciones de consenso de expertos. El Certificado proporciona una experiencia de aprendizaje integral que no solo muestra cómo implementar estrategias de nutrición deportiva sino que también garantiza la comprensión sobre la importancia de la nutrición.

Proporcionar un enfoque basado en evidencia para la nutrición deportiva permite transmitir un mensaje coherente con respecto a la educación alimentaria que a su vez fundamenta la práctica. Para lograr esto, en los últimos cinco años, FCB y GSSI se han asociado y han trabajado en conjunto. El Certificado en Nutrición Deportiva para el Fútbol ahora brinda la plataforma para compartir nuestros conocimientos con la amplia comunidad global del fútbol.

**Ian Rollo**

**DOCENTE EXPERTO**



Científico principal del Gatorade Sports Science Institute. Investigador visitante en Loughborough University, Reino Unido. Fisiólogo del ejercicio, nutricionista deportivo y del ejercicio (SENr).



- **MODALIDAD VIRTUAL**
- **DURACIÓN 4 MESES**
- **TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION**
- **IMPARTIDO EN ESPAÑOL, INGLÉS, PORTUGUÉS**



# OBJETIVOS

**Lograr el conocimiento y la comprensión de los principales grupos de alimentos y sus roles en la nutrición de los jugadores; apreciar los factores que determinan el balance energético; comprender los efectos del ejercicio en los requisitos de nutrientes y los efectos de la manipulación nutricional en el rendimiento en el fútbol; comprender los efectos de la deshidratación en las respuestas fisiológicas al ejercicio del fútbol; ser consciente del lugar que ocupan los suplementos dietarios en el fútbol.**

## DIRIGIDO A

- Este Certificado está destinado a todo aquel que sienta pasión o interés por la nutrición aplicada al fútbol. También es apropiado para: Científicos del deporte; Fisioterapeutas; Dietistas; Nutricionistas deportivos; Preparadores físicos; Profesionales del deporte; Profesionales de la medicina del deporte

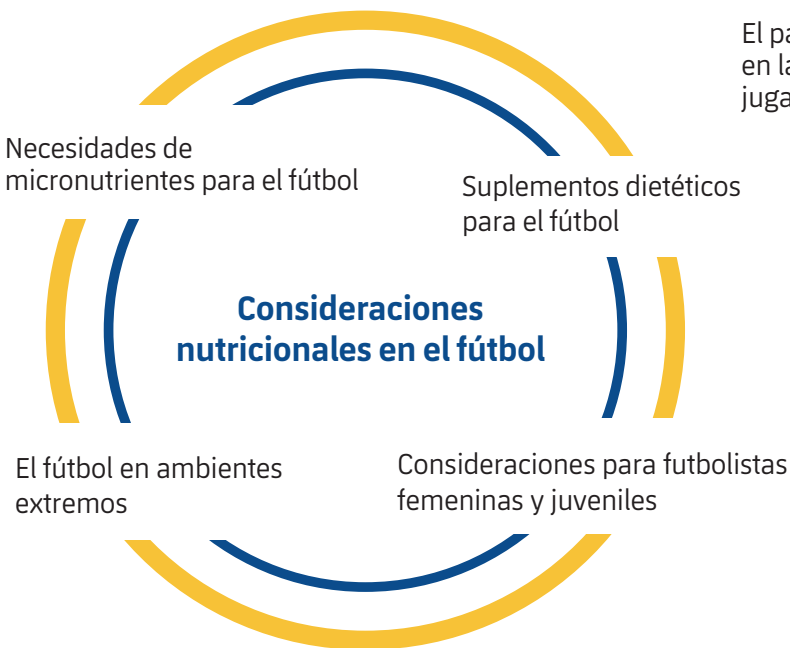
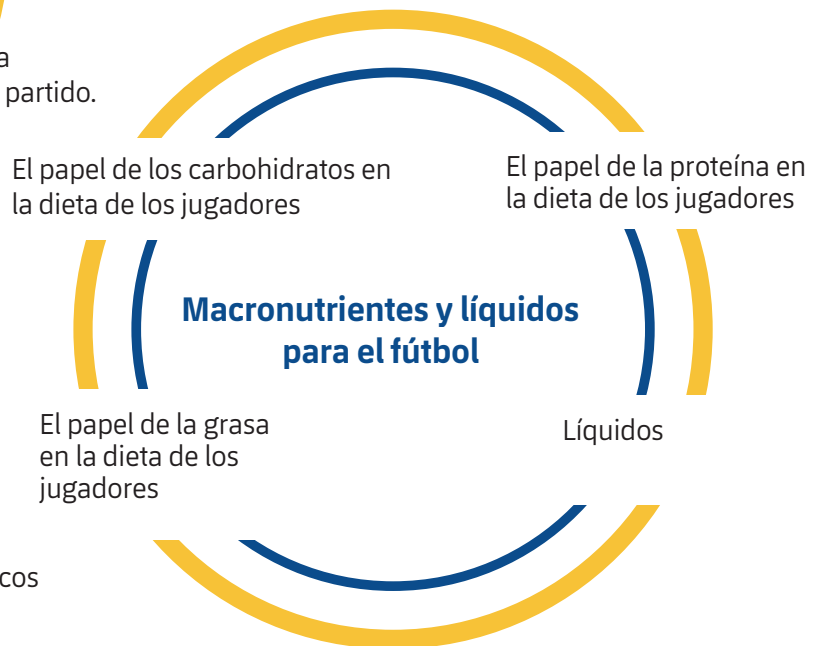
## APRENDE A

- Dominar los principios básicos de la nutrición para el fútbol
- Comprender el papel de los macronutrientes para el rendimiento futbolístico
- Identificar las necesidades de fluidos y los requisitos de micronutrientes para el fútbol
- Implementar usos y mejores prácticas de suplementos dietéticos para fútbol

# CURSOS



El Certificado está compuesto por cuatro cursos de un mes de duración cada uno. La modalidad de cursado de este Certificado es secuencial (se habilita y se cursa de a un curso por mes).



# 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**



[barcainnovationhub.com](http://barcainnovationhub.com)