



**BARÇA
INNOVATION HUB**
Universitas

NUTRICIÓN DEPORTIVA

CERTIFICADO / 100% online / 4 meses



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

La influencia que tiene la nutrición sobre el rendimiento físico y la composición corporal de las personas es de público conocimiento. Incluso, se habla de una gran cantidad de deportistas profesionales que deben el aumento de su rendimiento a radicales cambios en su alimentación.

Los ingredientes que componen la dieta de un deportista determinarán la calidad en sus movimientos. Cuando hablamos de dieta o alimentación en el deporte también hacemos referencia a la suplementación deportiva y la hidratación. Todos estos son componentes clave a la hora de aumentar o mantener nuestra performance física.

En esta capacitación aprenderás acerca de los efectos que producen los alimentos y suplementos deportivos en el cuerpo. El objetivo es que logres optimizar la selección de los componentes de una dieta a la hora de buscar el máximo rendimiento físico.

Antonia Lizárraga

DOCENTE EXPERTO



Responsable del área de nutrición deportiva en FC Barcelona.

DOCENTES

Lic. Facundo Ahumada
Licenciado en Química. Entrenador de deportistas de endurance.

Lic. Adrián Barale
Nutricionista deportivo. Docente e investigador universitario.

Lic. Luciano Spena
Nutricionista deportivo. Antropometrista internacional Nivel ISAK III.



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



OBJETIVOS

Adquirir conocimientos de nutrición deportiva y sus aplicaciones prácticas con el fin de tomar decisiones correctas en la búsqueda del mejor rendimiento deportivo.

DIRIGIDO A

- Profesionales de las ciencias de la salud relacionados al deporte.
- Estudiantes y graduados de programas y carreras vinculadas al deporte, la salud y la preparación física.
- Deportistas, familiares de deportistas, o cualquier persona vinculada al deporte.

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.

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).

ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Bioenergética

Alimentación y nutrición

Nutrición deportiva práctica

Módulo integrador

SUPLEMENTACIÓN Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

Conceptos introductorios

Alimentos deportivos

Ayudas ergogénicas

Módulo integrador

HIDRATACIÓN DEPORTIVA

Conceptos introductorios

Deshidratación, hipertermia y pérdida de rendimiento: enfoque tradicional

hidratación basada en la evidencia: enfoque contemporáneo

Módulo integrador

COMPOSICIÓN CORPORAL, SOMATOTIPO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Composición corporal

Composición corporal, rendimiento deportivo y nutrición

Somatotipo

Módulo integrador

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 de Barcelona. 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 de Barcelona.**



BARÇA INNOVATION HUB Universitas

**Creando una nueva generación de
profesionales del deporte**



barcainnovationhub.com