

CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA



CURSO DE

NUTRICIÓN DEPORTIVA

[ALTORENDIMIENTO.COM](http://ALTORENDIMIENTO.COM)



[altorendimiento.com](http://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 la 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.



**Ricardo Segura Falcó**  
Director de Alto Rendimiento

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa!!

# DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Profesor/es: **Ricardo Segura Falcó**

Tutor: **Ricardo Segura Falcó**

Tipo: **Curso online**

Plazo máx: **3 meses**

Horas Lectivas: **100 horas**

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. A modo de ejemplo se entiende que tengan diferentes hábitos alimentarios y necesidades nutricionales los triatletas y los culturistas; al utilizar diferentes estrategias dietético-nutricionales para la recuperación, por el mantenimiento de la condición física y en definitiva de la salud.

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.

Con el curso de nutrición deportiva, 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.

Me gustaría ayudarte a desarrollar una visión crítica y descubrir que la alimentación incide directamente sobre el desempeño deportivo, y que debido a ello, tenemos que garantizar la salud y rendimiento de los deportistas.

Y todo esto con la facilidad y la flexibilidad que te ofrece la enseñanza online, con tutorías personalizadas vía Skype o Fuze Meeting. Con esta sencilla tecnología estaremos en contacto para ayudarte durante tu aprendizaje.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO?

- Amantes del deporte, la actividad física y el fitness
- Entrenadores
- Monitores
- Personal deportivo
- Técnicos en conducción de actividad física- deportiva en el medio natural
- Técnicos superiores en animación de actividades físicas y deportivas (TAFAD)
- Licenciado/graduado en ciencias de la actividad física y el deporte
- Magisterio de educación física
- Diplomados/Licenciados/Graduados en ciencias de la salud

## OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer los principios básicos y generales de la nutrición y dietética.
- Aprender las características generales del metabolismo, macronutrientes y su interés en el deporte.
- Utilizar la alimentación como herramienta fundamental para mejorar el rendimiento y mantener la salud de los deportistas.
- Aprender a calcular las necesidades reales de energía y nutrientes que tiene cada deportista,
- Establecer unos criterios nutricionales y recomendaciones dietéticas para el deportista

## AL FINALIZAR EL CURSO EL ALUMNO SERÁ CAPAZ DE:

- 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.
- 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.

## **TEMARIO DEL CURSO**

- **1. Introducción a la Nutrición Deportiva**
- **2. Necesidades energéticas**
- **3. MACRONUTRIENTES**
  - 3.1. Introducción a los macronutrientes
  - 3.1 Hidratos de carbono
  - 3.2 Proteína
  - 3.3 Grasas
- **4. MICRONUTRIENTES**
  - 4.1 introducción a los micronutrientes
  - 4.2 Minerales en el deportista
  - 4.3 Vitaminas en el deportista
  - 4.4 Micronutrientes esenciales para el deportista específico
- **5 Hidratación**
  - 5.1 Introducción a la hidratación deportiva
  - 5.2 Hidratación y entrenamiento
  - 5.3 Hidratación y competición
  - 5.4 Hidratación para el deportista específico
- **6. Suplementos y ergogénicos en el deporte**
  - 6.1 Introducción a la suplementación y ergogénica
  - 6.2 Suplementación para el deportista específico
- **7. Composición Corporal**
  - 7.1. Introducción a la composición corporal
  - 7.2. Composición corporal entre géneros
  - 7.3. Composición corporal entre edades
- **8. Combustible para el día a día**
  - 8.1 Introducción
  - 8.2 Cálculo de calorías
  - 8.3. Cálculo de las calorías en el deporte específico
- **9. Aumentar masa y disminuir grasa para el cliente fitness**
  - 9.1. Introducción al aumento y disminución
  - 9.2 Necesidades de “peso2 en deportes específicos

## CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

- **10. Comidas rápidas y estilo vida**
- **11. Afecciones alimenticias**
  - 11.1 Introducción
- **12. Recargar -reparar-reconstruir (I.G)**
  - 12.1 Introducción a la recuperación
  - 12.2 El índice Glucémico en los alimentos
- **13. Conocimientos específicos y más avanzados en la nutrición Deportiva**
  - 13.1 Nutrición en el deporte específico
  - 13.2 Nutrición en el joven deportista
  - 13. 3 Técnicas culinarias para el deportista
- **14. Anexo y documentación adicional**
- **Trabajo práctico, Examen final**

### **PRUEBAS DE EVALUACIÓN**

- El alumno tendrá una prueba, tipo test o preguntas cortas, por cada tema, on-line.
- Actividades complementarias a cada tema.
- Examen final.
- Un ejercicio final práctico

### **VENTAJAS DEL CURSO**

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio del temario del libro “Guía práctica de nutrición deportiva”, el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor Juan Francisco Satorre, , resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada una de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.

## CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

Incluido en el curso

**Colección congresos**



**Ejemplares revista alto rendimiento**



## 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.

**Certificado: Técnico especialista en nutrición deportiva**

# INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

## BASIC SPORT NUTRITION

NUTRICIÓN DEPORTIVA BÁSICA

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

**Nombre del Alumno**

Date: 15/01/2018 | Study hours: 100 h. | Identity Document/Passport: 12346578X

Ricardo Segura Falcó  
Managing Director



## CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA



Nos encontrarás en:

C/ El Camí, 83 -Bajo  
03801 Alcoy (Alicante) España  
Tlf: +34 96 633 71 35 

[secretaria@altorendimiento.com](mailto:secretaria@altorendimiento.com)

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.  
16:00h. a 19:00h.