

Especialización en *Nutrición Deportiva*

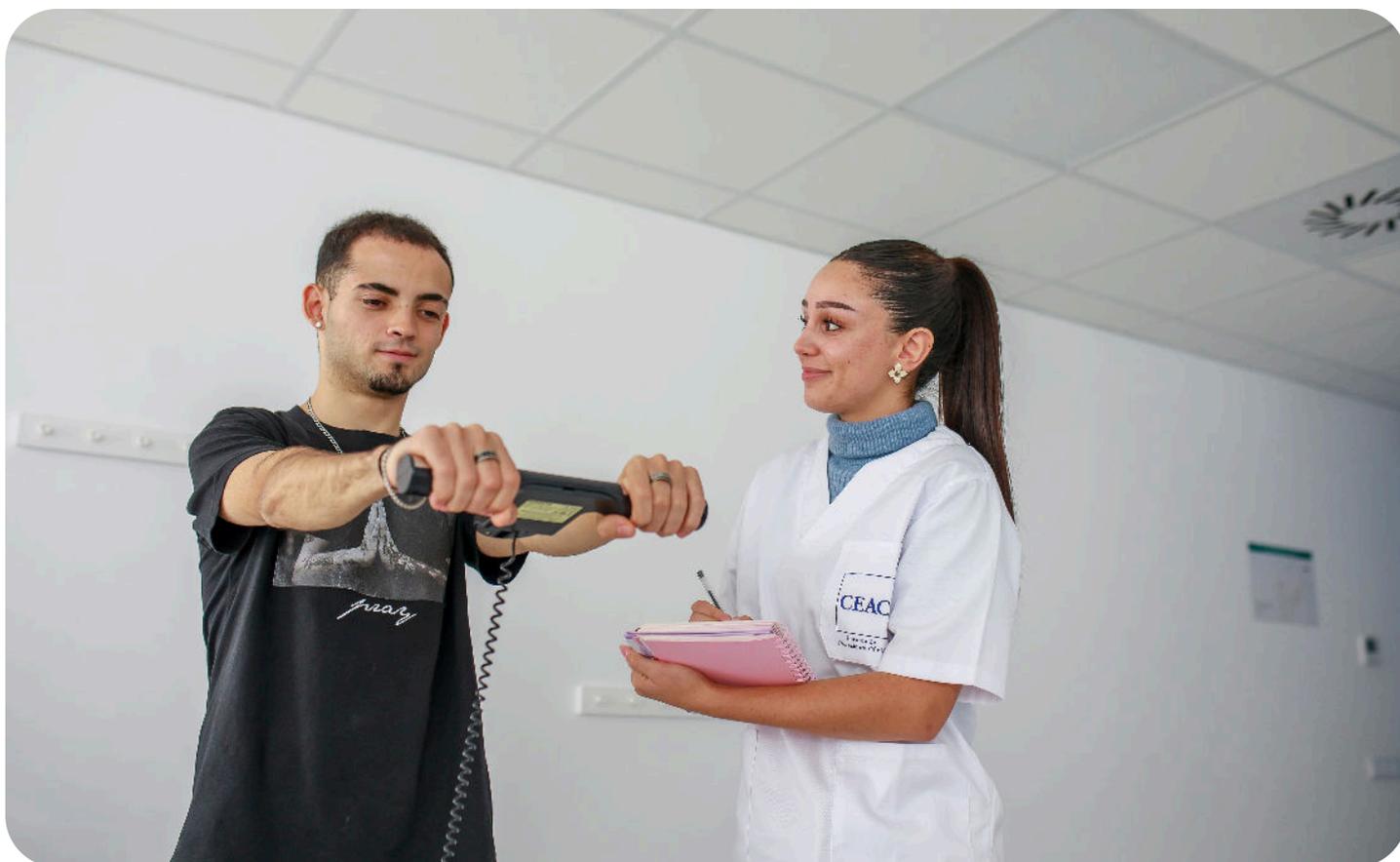
100 horas

Modalidad: 100% online

¿Quieres aumentar tus posibilidades de inserción laboral?

Gracias a nuestra doble titulación serás experto en el sector. 3 de cada 4 de nuestros alumnos encuentran empleo al finalizar sus estudios.

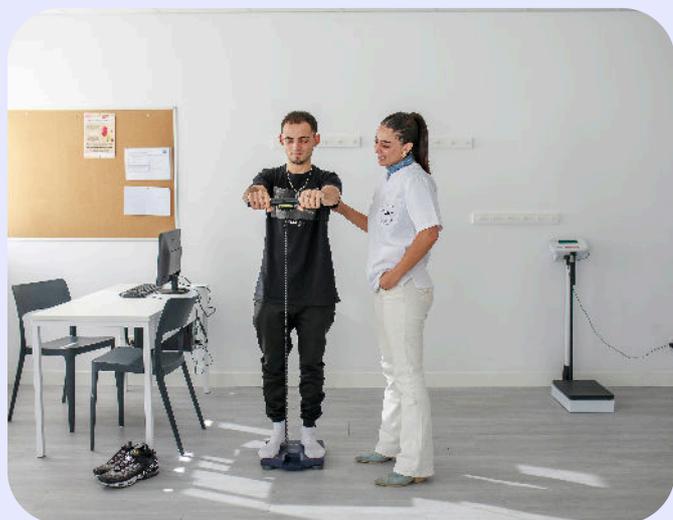
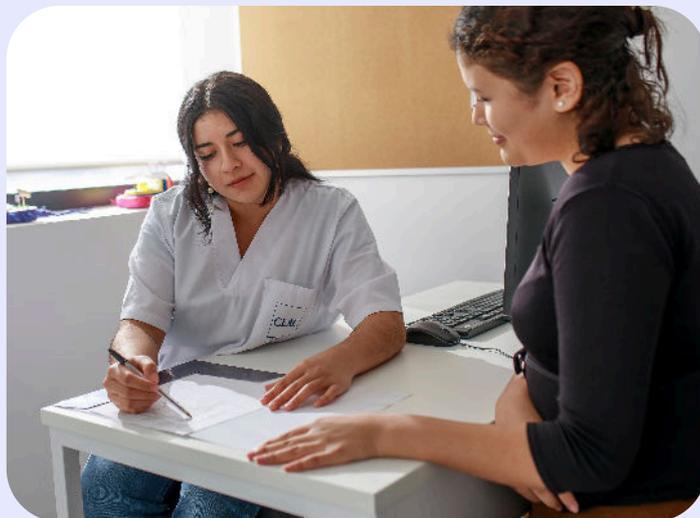
Completamente gratuito con tu matrícula de FP
Especialización valorada en: **2.390 €**



¿En 🤔 qué consiste?

Con la especialización en Nutrición Deportiva, **ofrecida por nuestro partner Campus Training**, comprenderás la importancia de una alimentación equilibrada en el ámbito deportivo y su impacto en el rendimiento físico. Aprenderás a diseñar pautas nutricionales que favorezcan el desempeño deportivo y fomenten hábitos saludables.

¡Conviértete en **experto en nutrición aplicada al deporte** y ayuda a optimizar la salud y el rendimiento de los deportistas!



🎯 Objetivos

- ★ Comprender la importancia de una alimentación adecuada para mantener una buena salud en el contexto del deporte.
- ★ Reconocer cómo una alimentación adecuada puede influir en el rendimiento deportivo.
- ★ Fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables de forma permanente, que vayan más allá del contexto deportivo.

✅ Requisitos de acceso a esta especialidad

Matricúlate en la FP y empieza a disfrutar de esta especialización:

Grado Superior en
Dietética

📣 Convocatoria

¡Te lo ponemos fácil! Podrás inscribirte en esta formación durante **todo el curso académico**.

Mejora tu curriculum y amplía tus competencias mientras cursas la FP:

¡Tú decides el momento perfecto!

Plan de *formación* de la especialización en Nutrición Deportiva

Salud y nutrición. Nutrientes

- Hidratos de carbono
- Las grasas
- Las proteínas
- Repaso anatómico
- Los minerales

Alimentación y Nutrición

- Alimentación y nutrición. Conceptos
- Alimentación y nutrición para deportistas
- La rueda de alimentos para deportistas

Alimentación y deporte

- Diseño de dietas según el período de entrenamiento/competición
- La importancia de la hidratación en el rendimiento deportivo
- La deshidratación y el rendimiento deportivo
- Calorías vacías
- Errores nutricionales más habituales en deportistas
- El cuerpo del deportista a nivel psicosocial. Expectativas y disfunciones
- Consumo energético
- Cálculo de las necesidades energéticas
- Balance energético
- La suplementación deportiva
- El dopaje

¿Qué aprenderás con esta especialización?

Adquirir una base sólida sobre los principios de la nutrición y su relación con la salud, aprendiendo sobre nutrientes, minerales y conceptos clave de anatomía.

Comprender la diferencia entre alimentación y nutrición, entendiendo su relevancia en el ámbito deportivo.

Adaptar la alimentación a las distintas etapas de entrenamiento y competición, descubriendo cómo estructurar dietas equilibradas.

Identificar errores nutricionales frecuentes entre deportistas y aprender a corregirlos.

Calcular las necesidades energéticas de cada persona según su nivel de actividad física y comprender cómo funciona el consumo energético.

Profundizar en el mundo de la suplementación deportiva, aprendiendo cuándo y cómo utilizarla de manera responsable.

Te formas, 🤝 *trabajas* FP Oficial

CEAC