

**MODALIDAD: MIXTA**  
**10 HORAS DE FORMACIÓN**  
**PRESENCIAL + 60 HORAS DE**  
**FORMACIÓN ONLINE**

### OBJETIVOS

- Aprender conceptos y conocimientos generales sobre nutrición y dietética aplicados a diferentes tipos de deporte.
- Conocer las necesidades generales de la alimentación de personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican determinados deportes.
- Aprender conceptos y conocimientos sobre ayudas ergogénicas aplicadas al deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para la autogestión de la alimentación de las personas que realicen el curso.

### PROFESIONAL DOCENTE

**Paula Crespo Escobar**

Es doctora en Medicina en la especialidad de Pediatría, Máster en Nutrición Personalizada; cursó los grados de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y de Nutrición Humana y Dietética. Desde 2009 ejerce su actividad en el Hospital Universitario la Fe de Valencia, ocupación que compagina con labores de investigación dentro de un proyecto europeo financiado con cinco millones de euros.

Es socio fundador de la Sociedad Española de Dietética y Nutrición. En su curriculum también destacan varias publicaciones, así como presentaciones en distintos congresos científicos.

Ha sido elegida «Conquense Excelente 2016» por la Diputación de Cuenca, debido a su excepcional trayectoria académica y profesional en el campo de la dietética y la nutrición.



### PLAN FORMATIVO

#### Tema 1. Introducción. Alimentación y deporte

- 1.1 Los nutrientes energéticos. Necesidades aplicadas al deporte
  - 1.1.1 Hidratos de carbono: Estructura y clasificación, metabolismo y función, principales fuentes, necesidades.
  - 1.1.2 Proteínas: Estructura y clasificación, metabolismo y función, principales fuentes, necesidades.
  - 1.1.3 Lípidos: Estructura y clasificación, metabolismo y función, principales fuentes, necesidades.
- 1.2 Los nutrientes no energéticos. Necesidades aplicadas al deporte
  - 1.2.1 Vitaminas: clasificación y función
  - 1.2.2 Minerales: clasificación y función
- 1.3 Los alimentos: grupos de alimentos
- 1.4 Hidratación y deporte
- 1.5 Digestión y absorción de los nutrientes
- 1.6 Somatotipo y somatocarta
- 1.7 Cálculos de los requerimientos energéticos individuales

#### Tema 2. Necesidades energéticas y nutricionales en el deporte

- 2.1 Planificación nutricional antes, durante y después del ejercicio
- 2.2. Necesidades nutricionales en deportes de fuerza
- 2.3 Necesidades nutricionales en deportes de resistencia
- 2.5 Necesidades nutricionales en deportes de ultrarresistencia
- 2.6 Necesidades nutricionales en deportes de equipo
- 2.7 Necesidades nutricionales en deportes combinados

#### Tema 3. Ayudas ergogénicas en el deporte

- 3.1 Concepto. Ayudas ergogénicas nutricionales
- 3.2 Descripción, uso y aplicación de los suplementos más utilizados para el rendimiento deportivo
- 3.3 Bebidas deportivas
- 3.4 Sustancias prohibidas

#### Tema 4. Nutrición, deporte y situaciones especiales

- 4.1 Necesidades nutricionales en deportistas con Diabetes Mellitus Tipo 1 y 2
- 4.2. Necesidades nutricionales en deportistas con enfermedad celiaca
- 4.3 Necesidades nutricionales en deportistas con movilidad reducida
- 4.4 Necesidades nutricionales en deportistas con patologías digestivas

Más de 3000  
alumnos  
formados  
al año

Respondemos a los criterios  
de calidad de acuerdo con la  
ISO 9001:2008

