



BARÇA  
INNOVATION HUB  
Universitas

DIPLOMADO  
**NUTRICIÓN  
DEPORTIVA**

100% ONLINE  
8 MESES

AMERICANA

ADVANCE

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

# DESCRIPCIÓN

---

Este programa permitirá incorporar conceptos fundamentales en el área de nutrición permitiendo de esta manera tener mayores herramientas para su aplicación.

## **DIRIGIDO A:**

Preparadores Físicos, fisioterapeutas, readaptadores, preparadores físicos, médicos nutricionistas.

## **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.

Mejorar el comportamiento de los deportistas a través de la nutrición deportiva.

Implementar suplementos en la práctica diaria.

Minimizar el riesgo del uso de suplementos.

Optimizar la recuperación intensa y la adaptación al entrenamiento con la nutrición.

Planificar la nutrición para una temporada y para una semana.

Comprender la base teórica para la periodización de la nutrición.

Aplicar la personalización a la nutrición deportiva de los equipos.

Aplicar los últimos avances de la ciencia a la preparación del día del partido.

# DOCENTES



## Antonia Lizarraga

Responsable del área de nutrición deportiva en FC Barcelona.



## Asker Jeukendrup

Científico en nutrición deportiva. Profesor de metabolismo del ejercicio. Consultor de rendimiento en deporte de élite. Emprendedor. Triatleta Ironman.



**MODALIDAD VIRTUAL**

**DURACIÓN 8 MESES**

**TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION**

**IMPARTIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS**

# PROGRAMA

---

## 1. Alimentación y rendimiento deportivo

### MÓDULO 1: BIOENERGÉTICA

Unidad 1: Energía

Unidad 2: Sistemas energéticos

### MÓDULO 2: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Unidad 1: Nutrientes

Unidad 2: Nutrición deportiva

### MÓDULO 3: NUTRICIÓN DEPORTIVA PRÁCTICA

Unidad 1: Nutrición en competencia

Unidad 2: Nutrición llevada a la práctica deportiva

### MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

## 2. Suplementación y ayudas ergogénicas en el deporte

### MÓDULO 1: CONCEPTOS INTRODUCTORIOS

Unidad 1: Clasificación de los suplementos nutricionales.

Unidad 2: Nutrientes

### MÓDULO 2: ALIMENTOS DEPORTIVOS

Unidad 1: Alimentos deportivos de utilización aguda

Unidad 2: Alimentos deportivos de utilización crónica

### MÓDULO 3: AYUDAS ERGOGÉNICAS

Unidad 1: Ayudas ergogénicas de efecto agudo o instantáneo

Unidad 2: Ayudas ergogénicas de efecto crónico

### MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

## 3. Hidratación deportiva

### MÓDULO 1: CONCEPTOS INTRODUCTORIOS

Unidad 1: El agua en el organismo humano

Unidad 2: La termorregulación durante el ejercicio

### MÓDULO 2: DESHIDRATACIÓN, HIPERTERMIA Y PÉRDIDA DE RENDIMIENTO: ENFOQUE TRADICIONAL

Unidad 1: Hidratación predeterminada

Unidad 2: Tópicos de interés

### MÓDULO 3: HIDRATACIÓN BASADA EN LA EVIDENCIA: ENFOQUE CONTEMPORÁNEO

Unidad 1: La hidratación a voluntad o ad-libitum

Unidad 2: Lineamientos y aplicaciones prácticas

### MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

# PROGRAMA

## 4. Composición corporal, somatotipo y rendimiento deportivo

### MÓDULO 1: COMPOSICIÓN CORPORAL

Unidad 1: Antropometría

Unidad 2: Otros métodos para la determinación de la composición corporal

### MÓDULO 2: COMPOSICIÓN CORPORAL, RENDIMIENTO DEPORTIVO Y NUTRICIÓN

Unidad 1: Componentes modificables por el entrenamiento o la dieta

Unidad 2: Composición corporal y rendimiento deportivo según raza, género y franja etaria

### MÓDULO 3: SOMATOTIPO

Unidad 1: Clasificación

Unidad 2: Aplicaciones prácticas del somatotipo

### MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

## 5. Nutrición deportiva avanzada

### MÓDULO 1: La historia y el futuro de la nutrición deportiva

Unidad 1: Historia

Unidad 2: Futuro

### MÓDULO 2: ¿Qué hace falta para ser eficiente en la nutrición deportiva?

Unidad 1: Habilidades

Unidad 2: Funcionamiento

### MÓDULO 3: Suplementos versus alimentos

Unidad 1: Suplementos versus alimentos

Unidad 2: Toma de decisiones

### MÓDULO 4: Sistema inmune

Unidad 1: El ejercicio y el sistema inmune

Unidad 2: Mejorar la función inmune

## 6. Nutrición, recuperación y adaptaciones al entrenamiento

### MÓDULO 1: Ejercicio y fatiga

Unidad 1: ¿Qué es la fatiga?

Unidad 2: Retrasar la fatiga

### MÓDULO 2: Recuperación y adaptación

Unidad 1: Recuperación

Unidad 2: Adaptación

### MÓDULO 3: Optimizar la recuperación y la adaptación

Unidad 1: Optimizar la recuperación con la nutrición

Unidad 2: Optimizar la adaptación con la nutrición

### MÓDULO 4: Recuperación de lesiones

Unidad 1: Diferentes fases de la lesión

Unidad 2: Estrategias

# PROGRAMA

---

## 7. Preparación para el día del partido y nutrición personalizada

### MÓDULO 1: ¿Nutrición personalizada?

Unidad 1: Medicina personalizada

Unidad 2: Nutrición deportiva personalizada

### MÓDULO 2: Preparación para el día del partido

Unidad 1: Los días y las semanas previos

Unidad 2: Día del partido

### MÓDULO 3: Condiciones extremas

Unidad 1: Efecto del calor en el rendimiento

Unidad 2: Combatir el calor

### MÓDULO 4: Suplementos

Unidad 1: Ayudas ergogénicas

Unidad 2: Otros suplementos

## 8. Nutrición periodizada

### MÓDULO 1: La teoría

Unidad 1: ¿Qué es la nutrición periodizada?

Unidad 2: Las herramientas de un nutricionista deportivo

### MÓDULO 2: Entrenar los intestinos

Unidad 1: Los intestinos se pueden entrenar

Unidad 2: La teoría en la práctica

### MÓDULO 3: Entrenamiento bajo

Unidad 1: La teoría

Unidad 2: Dieta baja en carbohidratos versus entrenamiento con baja disponibilidad de carbohidratos

### MÓDULO 4: De la teoría a la práctica

Unidad 1: Cómo implementar la nutrición periodizada

Unidad 2: Desafíos y soluciones

# 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

