

Certificado en Nutrición Deportiva

Duración: 4 meses

Descripción

Adquirir conocimientos de nutrición deportiva y sus aplicaciones prácticas es fundamental para tomar decisiones correctas en la búsqueda del mejor rendimiento deportivo. Este programa te preparará para 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 y también a utilizar de manera práctica los conocimientos sobre la composición corporal y el somatotipo dentro de la nutrición y para el 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.

Tu experiencia de aprendizaje en FCB Universitas

- 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 por cada curso, avalado por FCB Universitas y emitido por la Universidad Siglo 21.

Requisitos

- Poseer conexión a internet.
- Certificado de Aprobación Verificado de Capabilia. Se realiza a través de un examen de validación al finalizar el programa. Gracias a la integración con tecnologías de supervisión remota, permite:

- Garantizar la transparencia del proceso de certificación.
- Validar la identidad del titular del certificado.
- Acreditar la adquisición de competencias y habilidades específicas.

Plan de estudio

Alimentación y Rendimiento Deportivo

- Módulo 1: Bioenergética.
- Módulo 2: Alimentación y nutrición.
- Módulo 3: Nutrición deportiva práctica.
- Módulo 4: • Módulo integrador.

Suplementación y Ayudas Ergogénicas en el Deporte

- Módulo 1: Conceptos introductorios.
- Módulo 2: Alimentos deportivos.
- Módulo 3: Ayudas ergogénicas.
- Módulo 4: • Módulo integrador.

Hidratación Deportiva

- Módulo 1: Conceptos introductorios.
- Módulo 2: Deshidratación, hipertermia y pérdida de rendimiento: enfoque tradicional
- Módulo 3: Hidratación basada en la evidencia: enfoque contemporáneo
- Módulo 4: • Módulo integrador.

Composición Corporal, Somatotipo y Rendimiento Deportivo

- Módulo 1: Composición corporal.
- Módulo 2: Composición corporal, rendimiento deportivo y nutrición.
- Módulo 3: Somatotipo.



BARÇA
INNOVATION HUB

UNIVERSIDAD
SIGLO 21

ESCUELA
DE NEGOCIOS

- Módulo 4: • Módulo integrador.