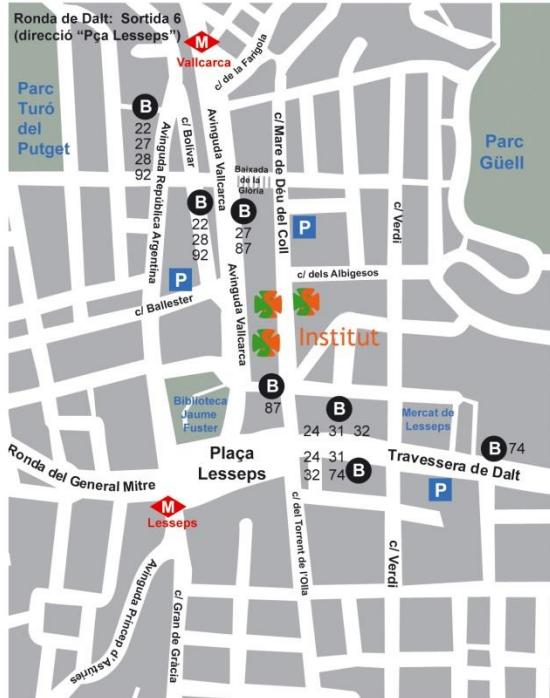




Institut FP Sanitària
Roger de Llúria

www.rogerdelauria.com



C/Mare de Déu del Coll, 43 08023 Barcelona

Tel.93 217 10 46 Fax.93 217 41 60

info@rogerdelauria.com



Curso de Nutrición deportiva



Alimentación y suplementación natural para la mejora del ejercicio físico y del rendimiento deportivo.

Imparten:

Edgar Barrionuevo

Licenciado en CAFD

Técnico Superior en Dietética

Postgrado en

Psiconeuroinmunoendocrinología

Especialista en nutrición natural



Álex Yáñez Delacal

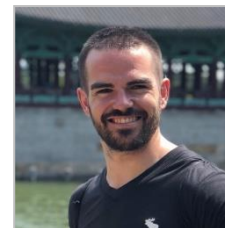
Doctorado en CAFD

Máster en Actividad Motriz y Educación

Postgrado en Psiconeuroinmunoendocrinología

Máster Internacional en Nutrición Deportiva y

Nutrición Clínica



CONTENIDO

1. Fundamentos de la alimentación saludable en el deporte.
2. Metabolismo y nutrición deportiva.
 - Importancia de los macro y micronutrientes
 - Relación de la nutrición deportiva con los sistemas inmunitario y neuroendocrino.
 - Salud intestinal y deporte
3. Nutrición para el ejercicio físico saludable
4. Nutrición para el deporte de competición y el alto rendimiento
 - Valoraciones específicas
 - Manejo del estrés oxidativo y el pH
 - Condiciones ambientales extremas: frío, calor, deportes de altura, etc.
 - Planificación de la dieta según el tipo de deporte
5. Control de peso
 - Métodos saludables para perder o ganar peso según el objetivo deportivo
6. La hidratación en el deporte
7. Sistemas de valoración e composición corporal
8. Alimentación en el deporte en situaciones especiales
 - Embarazo
 - Nutrición deportiva infantil
 - Tercera edad
 - Diabetes
 - Éticas alimenticias: vegetarianismo, veganismo, etc
9. Ayudas ergogénicas
 - Suplementación natural en el deporte
10. Ayudas nutricionales para las lesiones deportivas

Curso de 32h (repartido en 8 sesiones de 4hrs)
Miércoles de 16 a 20hrs. Del 6 de febrero al 27 de marzo.

Información e inscripciones:
formaciosalut@institutrogerdelluria.com

OBJETIVOS

- Abordar la situación global en la nutrición aplicada al deporte y dar un enfoque más natural en la salud y alimentación de los deportistas y las personas que practican ejercicio físico de forma regular
- Conocer los requisitos nutricionales en la actividad física y el deporte
- Aprender a elaborar dietas, recetas y suplementaciones orientados a los diferentes tipos de deporte.

Metodología de trabajo:

Se realizarán prácticas para interpretar valoraciones antropométricas.

Se realizan prácticas en el aula de cocina para preparar suplementos naturales para la práctica deportiva, la recuperación del esfuerzo y el alto mantenimiento de los niveles nutricionales requeridos por el deporte.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Dietistas, naturópatas, profesionales sanitarios
- Preparadores físicos, entrenadores personales
- Profesores de Pilates, fitness, yoga y actividades dirigidas
- Interesados en el mundo del deporte, el fitness y la alimentación general.

Requisito: conocimientos básicos de dietética.

CERTIFICADO

Al finalizar el curso se entregará un certificado acreditativo.

PRECIOS

360€. Beneficiate de un 3% de descuento si pagas en una sola vez.