



Programa Académico

Curso certificado
Nutrición en el Fitness

Introducción

Adquiere conocimientos para abordar temas nutricionales para personas que estén en el mundo deportivo, alineando su alimentación, objetivos, recuperación física y requerimientos propios para la actividad física.

¿Qué vas a aprender?

Fundamentos de la nutrición deportiva: Claves para entender cómo los nutrientes impactan el rendimiento físico y la recuperación.

Diseño de dietas para atletas: Como crear planes alimenticios específicos que se adapten a las necesidades y objetivos de diferentes tipos de deportistas.

Suplementación eficaz: Información sobre cuándo y cómo utilizar suplementos para optimizar el rendimiento y la recuperación.

Estrategias de hidratación: Técnicas para mantener una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio.

Evaluación del estado nutricional: Métodos para evaluar y ajustar la dieta de los atletas en función de su progreso y salud.



- ▶ Definición y conceptos
- ▶ Carbohidratos
- ▶ Lípidos y grasas
- ▶ Proteína
- ▶ Vitaminas
- ▶ Minerales
- ▶ Fibras solubles e insolubles
- ▶ Probióticos y prebióticos
- ▶ Antioxidantes vs radicales libres
- ▶ Aparato Digestivo
- ▶ Los nutracéuticos
- ▶ Los polifenoles
- ▶ Cálculo de Requerimiento



Última Actualización
27 de Agosto de 2024