



UCAM
UNIVERSIDAD

DIPLOMA DE EXPERTO EN NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CROSSTRAINING



MODALIDAD
Online



DIRECCIÓN
Dr. Javier Marhuenda Hernández



Nº CRÉDITOS
15 ECTS



DURACIÓN
4 meses

Presentación

Este diploma de experto está dirigido a nutricionistas que buscan una especialización en el campo de la nutrición deportiva, con un enfoque específico en el crosstraining.

El curso se sumerge en los principios avanzados de la nutrición y la suplementación, explorando cómo estos aspectos fundamentales influyen en el rendimiento y la recuperación de los atletas de crosstraining. Un aspecto destacado de este programa es la calidad de los docentes, quienes son profesionales altamente especializados en el deporte y la nutrición deportiva. Estos expertos aportan una combinación única de experiencia práctica y conocimientos

teóricos, brindando a los participantes una perspectiva enriquecedora y basada en la experiencia práctica sobre la alimentación de atletas de crosstraining.

A lo largo de este curso, los participantes adquirirán una comprensión profunda de los requerimientos nutricionales específicos para el crosstraining, así como las estrategias óptimas para el diseño de planes de alimentación y suplementación. Se abordarán temas clave como la optimización de la composición corporal, el manejo de la energía y la hidratación, y la utilización de suplementos nutricionales para mejorar el rendimiento y acelerar la recuperación.

Salidas profesionales

Al completar este diploma, los alumnos serán capaces de desempeñarse en diversas capacidades profesionales relacionadas con el crosstraining. Podrán ejercer como asesores de nutrición especializados en crosstraining, integrarse en equipos multidisciplinares de apoyo al atleta de alto rendimiento, o dirigir programas de nutrición deportiva en centros deportivos y equipos multidisciplinares. Asimismo, este diploma de experto puede abrir puertas a oportunidades de investigación y docencia en instituciones académicas, contribuyendo al avance del conocimiento en el campo de la nutrición deportiva.

Objetivos

- Comprender los principios básicos de la nutrición en crosstraining: Adquirir conocimientos fundamentales sobre la importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo y la recuperación.
- Identificar las necesidades nutricionales individuales: Aprender a evaluar las necesidades nutricionales específicas de cada atleta, teniendo en cuenta el nivel de actividad y las metas personales y deportivas.
- Diseñar planes de alimentación personalizados: Desarrollar la habilidad de crear planes de alimentación adaptados a las necesidades de los deportistas, considerando sus objetivos, preferencias y restricciones dietéticas.
- Evaluar y recomendar suplementos deportivos disponibles para la práctica del crosstraining: Aprender a evaluar la necesidad y seguridad de la suplementación, así como a recomendar productos adecuados para mejorar el rendimiento y la recuperación.
- Comunicar eficazmente los principios de la nutrición deportiva: Desarrollar habilidades de comunicación para educar y asesorar a los deportistas y entrenadores sobre la importancia de la nutrición y la suplementación en el contexto de crosstraining.

Plan de estudios

| Módulos | Créditos |
|---|-----------------|
| MÓDULO I: FISIOLÓGÍA E HIDRATACIÓN EN CROSSTRAINING | 4 ECTS |
| Principios de fisiología del ejercicio | 1 ECTS |
| Bioquímica y metabolismo energético | 1 ECTS |
| Hidratación y rendimiento | 1 ECTS |
| Tasa de sudoración e hidratación | 1 ECTS |
| MÓDULO II: DIETA Y RENDIMIENTO EN CROSSTRAINING | 4 ECTS |
| Planificación de la dieta para el cross-training | 1 ECTS |
| Suplementación enfocada a atletas de cross-training | 1 ECTS |
| Alimentación pre, durante y post entrenamiento | 1 ECTS |
| Relación con la comida y sostenibilidad | 0,5 ECTS |
| Físico y rendimiento | 0,5 ECTS |
| MÓDULO III: MANEJO DEL PESO Y DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL | 3,5 ECTS |
| Estrategias de pérdida de grasa y ganancia muscular | 1 ECTS |
| Composición corporal relacionada con crosstraining | 1 ECTS |
| Nutrición para la fuerza y la resistencia | 1 ECTS |
| Control de porciones y calidad de los alimentos | 0,5 ECTS |
| MÓDULO IV: CONSIDERACIONES ESPECIALES Y PRÁCTICAS EN LA NUTRICIÓN PARA CROSSTRAINING | 3,5 ECTS |
| Nutrición en días de competición | 1 ECTS |
| Recuperación y prevención de lesiones | 0,5 ECTS |
| Casos prácticos de atletas de cross-training | 2 ECTS |

Perfil del estudiante

Este programa está diseñado para nutricionistas que deseen ampliar su expertise en la nutrición deportiva, centrándose especialmente en el crosstraining.

Los candidatos ideales poseen una sólida formación académica en nutrición y están motivados para explorar las complejidades de la alimentación y suplementación en el contexto del entrenamiento cruzado. Se espera que los estudiantes demuestren habilidades analíticas y capacidad para aplicar el conocimiento teórico en entornos prácticos.