

OBJETIVO

Aportar información teórico-práctica especializada para aplicar en la consulta del dietista, de aspectos clave que se dejan de lado en la mayoría de formaciones generales de nutrición. Son temas que tampoco se pueden abordar en profundidad en el Curso de Nutrición Deportiva y Dietética para la Salud de ANEF, y por ello se ha creado este curso de nivel avanzado.



REQUISITOS

Alumnos que hayan finalizado el curso de Nutrición Deportiva y Dietética para la Salud, Graduados en Nutrición y Dietética, Técnicos Superiores en Dietética

SALIDAS LABORALES

Comercial para marcas de suplementación deportiva
Responsable de tienda física de suplementación deportiva
Complemento a la figura de entrenador personal, inculcando buenos hábitos alimentarios a clientes, mejorando resultados y fidelización
Complemento a la figura del dietista/nutricionista y al técnico superior en nutrición y dietética (ambas titulaciones oficiales resultan insuficientes en el ámbito deportivo)

CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 1 - Interpretación avanzada de analíticas - *Dr. Jordi Schlaghecke*

Parte de nuestro metabolismo lo podemos seguir a través de análisis de sangre y orina, que siendo una prueba invasiva es una de las más fáciles de realizar y nos aporta muchos datos fiables. Valoraremos las analíticas de forma integrada para saber interpretar ejes metabólicos como el del azúcar (glucosa), grasas o funciones específicas de diferentes órganos (hígado, riñón, tiroides...).

MÓDULO 2 – Nutrigenética - *Dr. Ivan Ibáñez*

- Conocimiento de determinados SNPs (Single Nucleotide Polimorphisms) que pueden ayudar a establecer unas pautas de Medicina Predictiva como base para una Medicina Personalizada.
- El genoma humano
- Conceptos básicos en genética humana
- Nutrigenética VS Nutrigenómica
- Epigenética
- ADN Mitocondrial
- Técnicas de secuenciación
- Concepto de Eugenesia
- Genes involucrados en patología cardiovascular
- Genética y control de peso
- Genética y detoxificación hepática
- Genética y lesiones deportivas
- Genética y salud mental, ósea, dérmica y dental
- Genética y evaluación del rendimiento deportivo
- Recomendaciones nutricionales según los SNPs
- Implicaciones éticas y legales
- Laboratorios principales que realizan los test genéticos

MÓDULO 3 - Nutrición en la mujer deportista - *Jordi Saura*

Fisiología básica de la mujer
Ciclo menstrual y sus disfunciones
Tipo de ejercicio y objetivos
Modificación de la grasa corporal en la mujer
Dieta en la mujer: requisitos energéticos, nutrientes, líquidos, suplementos
Adaptación metabólica y estancamiento

MÓDULO 4 - Periodización de la nutrición - *Jordi Saura*

Importancia de la Nutrición Periodizada
Nutrición enfocada al objetivo
Entrenar Bajo
Entrenar Alto
Entrenamiento del Intestino
Entrenamiento deshidratado
Suplementación

MÓDULO 5 - Antinutrientes (fitatos, oxalatos..), pesticidas, antibióticos, hormonas y aditivos -*Alex Marquez*

Antinutrientes, sinergias y antagonismos, plásticos, transgénicos, aditivos, health claim y metales pesados 2.

MÓDULO 6 - Suplementación deportiva avanzada - *Álex Márquez*

Suplementación para el aumento del rendimiento en diferentes deportes: Deportes de equipo (Fútbol) y deportes de resistencia. Además de deportes de raqueta. Explicación fisiológica para cada deporte mencionado y los beneficios de la suplementación sobre estas vías metabólicas.

Suplementación para rendimiento en deportes de fuerza y deportes de velocidad. Además de deportes de lucha. Explicación fisiológica para cada deporte mencionado y los beneficios de la suplementación sobre estas vías metabólicas.

MÓDULO 7- Interacción entre fármacos y alimentos - *Dr. Jordi Schlaghecke*

Debemos conocer que algunos fármacos prescritos a nuestros clientes pueden interferir en sus resultados cuanto están haciendo dieta o entrenando para conseguir una mejor silueta. La preparación en este campo puede ayudar a planificar un ciclo de entrenamiento y resultar más exitoso.

MÓDULO 8 – Microbiota y ejercicio físico - *Carlos Gardón y Daniel Hernández*

Microbiota intestinal. Concepto e importancia para la salud y el rendimiento deportivo. Disbiosis dietética y física. Intervención nutricional mediante la dieta y el empleo de probióticos y prebióticos.

MÓDULO 9 - Dieta vegetariana/vegana y ejercicio físico - *Núria Guiu*

Definición dietas vegetarianas y características de las distintas corrientes.
Posibles carencias y errores clásicos en la planificación de dietas vegetarianas y cómo solventarlos.
Alimentos básicos en la dieta del deportista vegetariano.

MÓDULO 10 – Dieta cetogénica y ejercicio físico - *Felipe Isidro y Dr. German Guzmán*

Perspectiva histórica de la restricción de carbohidratos
Cuerpos cetónicos: ¿qué son y qué función cumplen?
Efectos de los cuerpos cetónicos como señalizadores celulares
Usos clínicos en diferentes patologías y perspectivas futuras
Efectos secundarios y contraindicaciones de las dietas cetogénicas
Suplementos de cuerpos cetónicos exógenos: evidencia y utilidad
Dieta cetogénica en deportes de resistencia y fuerza
Ejercicio en cetosis para diferentes objetivos



ANIVERSARIO

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

MÓDULO 11 - Comida ecológica vs convencional - *Núria Guiu*

Definición y características de los alimentos ecológicos.

Comparativa alimentos eco vs alimento convencional.

¿Merece la pena comprarlos?

Optimiza tu compra eco ajustándola a tu bolsillo.

MÓDULO 12 - Recetas enfocadas a la nutrición deportiva - *Núria Guiu*

Recetas 'de toda la vida' vs recetas fitness.

Despensa fitness básica.

Despensa fitness 2.0.

¿Es posible llevar una dieta fitness sin renunciar a nuestros platos favoritos?

Trucos y recetas fitness para definición.

Trucos y recetas fitness para volumen.

MÓDULO 13 - Ayuno intermitente - *Dr. Jordi Schlaghecke*

Cada vez más se recopila mejor información y usos del ayuno aplicado en deportistas y también en personas que quieren cuidar su físico. Debemos destacar los puntos fuertes y los débiles para adaptarlos a la vida y entrenamiento de los clientes para obtener el máximo partido.

MÓDULO 14 - Nutrición y rendimiento deportivo - *Carlos Gardón y Daniel Hernández*

Estrategias nutricionales avanzadas en deportes de resistencia I y II. Entrenamiento intestinal, periodización de carbohidratos y optimización de las sesiones de entrenamiento, ayuno y entrenos en depleción de glucógeno, estrategias de pre-carga de hidratos. Nutrición aplicada a la competición de media distancia y ultra-distancia y estrategias ergonutricionales.

La nutrición aplicada a deportes de equipo. Determinación del somatotipo y estrategias de ajuste antropométrico. Nutrición intra-temporada, competición y recuperación para deportes de carácter intermitente y explosivos.

CALENDARIO

Se trata de un curso de 100 horas (60 horas presenciales + 40 de autoaprendizaje) que se cursa un día a la semana durante cuatro horas

Del 13 de Octubre al 26 de Enero

Horario: Martes de 10:00 a 14:00 horas

PRECIO DEL CURSO

El precio del curso es de 890,00€, pero puedes beneficiarte de promociones especiales en función del momento en que te inscribes y de la forma de pago que elijas.

En el precio, elijas la forma de pago que elijas, siempre está incluido: acceso al campus online como soporte adicional, todo el material académico, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.

Consulta condiciones aún mejores si te inscribes a una Doble Titulación o Pack Formativo

SI TE MATRICULAS ANTES DEL 30 DE SEPTIEMBRE

-45% de descuento si pagas al contado. Un único pago de 489,50€.

-40% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. El importe que acabas pagando es de 534€.

ERES AUTÓNOMO, AFECTADO POR ERTE O ESTÁS DESEMPLEADO

SI TE MATRICULAS ANTES DEL 30 DE SEPTIEMBRE

-50% de descuento si pagas al contado. Un único pago de 445€.

-45% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. El importe que acabas pagando es de 489,50€.

PAGO FRACCIONADO EN CUOTAS

Nunca se aplican intereses por pago fraccionado, ya que es la propia escuela quien financia el curso como facilidad de forma de pago. Por eso no es necesario aportar ningún tipo de documentación (ni nóminas, avales o contratos)

Este importe lo podemos fraccionar en cuotas mensuales desde el momento de la inscripción hasta el mes de septiembre.

MÁS VENTAJAS

DOBLES TITULACIONES Y PACKS FORMATIVOS

Si quieres ampliar tu formación y tener **más ventajas tanto a nivel académico como de condiciones económicas**, puedes inscribirte a una **Doble Titulación o Pack Formativo**. Te proponemos varias configuraciones pero también las podemos diseñar a tu medida:

- **Dobles Titulaciones** [MAS INFO](#)
- **Packs Formativos** [MÁS INFO](#)

Además de promociones especiales, tendrás de forma gratuita:

Una Certificación de Especialización del **ICEFS** a escoger entre los que se programen durante el curso 2020-2021 + el Curso de Primeros Auxilios.

CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:

Dirección:

CP:

Población:

Telf.:

E-mail:

Nº DNI.

Fecha de nacimiento:

Nombre del Curso:

Horario:

Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.

MÉTODOS DE PAGO:

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites
- Transferencia bancaria

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230