

DURACIÓN



Curso de 120 horas
80 teórico-prácticas
40 horas campus virtual

HERRAMIENTAS



Con herramientas prácticas
específicas para que puedas
empezar a trabajar

BOLSA DE TRABAJO



Inscripción gratuita a
la bolsa de trabajo al
finalizar el curso

Anef

C/ Telègraf, 42
Barcelona, 08041
Teléfono: 93 421 18 12
info@anehead.com

Nutrición Deportiva y Dietética para la Salud

El curso de Nutrición Deportiva y Dietética para la Salud tiene como objetivo formar profesionales de la salud en el campo de la nutrición deportiva

¿Qué te aportará?

Los valores del curso son:

- ✓ Especialización en nutrición deportiva para la mejora del rendimiento y la composición corporal
- ✓ Especialización en complementos nutricionales para la mejora del rendimiento y la composición corporal
- ✓ Herramienta propia específica para la creación de dietas personalizadas y seguimiento antropométrico
- ✓ Tutorías de refuerzo personalizadas gratuitas

¿Quién puede hacerlo?

El curso está orientado a todas aquellas personas interesadas en la nutrición deportiva. Es un curso sin requisitos de acceso

¿Quién lo impartirá?



Jordi Saura



Miguel Angel García



Alex Márquez

¿Cómo se evaluará?

El curso se evaluará mediante un examen de conocimientos teórico-prácticos y un ejercicio a desarrollar sobre un caso real

DURACIÓN



Curso de 120 horas
80 teórico-prácticas
40 horas de campus virtual

HERRAMIENTAS



Con herramientas prácticas específicas para que puedas empezar a trabajar

BOLSA DE TRABAJO



Inscripción gratuita a la bolsa de trabajo al finalizar el curso

Anef

C/ Telègraf, 42
Barcelona, 08041
Teléfono: 93 421 18 12
info@anefad.com

¿Cuál es el contenido?

El curso está dividido en 4 bloques que deben superarse mediante evaluación y actividades específicas:

AB Bases de la Nutrición – 40 horas

Introducción a la Nutrición con base científica
Entrevista inicial y valoración antropométrica cliente
El acto alimentario y la digestión humana
Fisiología y metabolismo energético
Requisitos energéticos del individuo
Carbohidratos y su relación con el ejercicio
Proteínas y su relación con el ejercicio
Grasas y su relación con el ejercicio
Fibra alimentaria y su relación con el ejercicio
Agua e hidratación y su relación con el ejercicio
Vitaminas y su relación con el ejercicio
Minerales y su relación con el ejercicio
Nutrición equilibrada

AB Aplicaciones prácticas: Plan Personalizado – 16 horas

Confección de sistemas de alimentación
Casos prácticos para la mejora de la salud
Casos prácticos para la mejora del rendimiento
Casos prácticos para la mejora de la composición corporal: músculo y grasa

AB Suplementación y Toxicología alimentaria – 12 horas

Suplementación deportiva aplicada a la salud, al rendimiento y a la composición corporal
Marcas y dosificaciones recomendadas
Toxicología alimentaria

AB Dietética para la Salud – 12 horas

Nutrición en la obesidad
Nutrición en las patologías metabólicas y cardíacas
Nutrición en las alergias e intolerancias
Nutrición en las diferentes etapas de la vida