



# **Programa de Especialización en Nutrición deportiva:**

## Del deportista amateur al alto Rendimiento





# OBJETIVOS

Nuestro objetivo es que los alumnos adquieran formación específica (sin relleno) y actualizada en el campo de la Nutrición Deportiva con un enfoque práctico específico para la práctica en consulta

Desarrollar una base científica sólida en nutrición aplicada al deporte

Adquirir un profundo conocimiento de los fundamentos bioquímicos, fisiológicos y metabólicos que sustentan la nutrición deportiva, permitiéndoles analizar y diseñar planes alimentarios basados en evidencia científica para diferentes niveles de rendimiento físico.

Capacitar en la personalización de estrategias nutricionales para cada fase del rendimiento deportivo

Los participantes aprenderán a adaptar planes nutricionales a las necesidades específicas de los deportistas, desde principiantes hasta atletas de élite, considerando variables como el tipo de deporte, la intensidad, la duración y los objetivos individuales.



# OBJETIVOS

Integrar el análisis de datos y tecnologías emergentes en nutrición deportiva

Formar en el uso de herramientas avanzadas, como la monitorización del gasto energético, el análisis de composición corporal y las aplicaciones de inteligencia artificial, para optimizar las intervenciones nutricionales y mejorar el rendimiento de los deportistas.

Promover un enfoque multidisciplinar y ético en la práctica profesional

Se enfatizará la colaboración con otros profesionales del deporte (entrenadores, médicos, psicólogos deportivos) y el cumplimiento de los principios éticos en la atención a deportistas, garantizando el bienestar físico y mental a lo largo de su carrera.

Facilitaremos la transición de los conocimientos teóricos a la práctica profesional

Se guiará en el diseño y ejecución de intervenciones nutricionales prácticas mediante estudios de caso, simulaciones y experiencias en entornos reales, para que puedan ejercer con confianza y eficacia en el campo de la nutrición deportiva.



# METODOLOGÍA Y TIEMPO

## Recursos complementarios

**Si**

## Metodología

**100% flexible y online**

**Clases en diferido**

## Evaluación

**Test online en el aula**

## Dedicación

**Semanal**



# TEMARIO

## MÓDULO 0

### Marco de la nutrición deportiva moderna

- Rol del nutricionista deportivo dentro del equipo interdisciplinar
- Revisión de consensos y guías actuales (IOC, ACSM, federaciones, AIS)
- Ética profesional, límites de competencia y responsabilidad legal
- Introducción a la práctica basada en la evidencia en deporte

## MÓDULO 1

### Fundamentos avanzados de fisiología y metabolismo en el ejercicio

- Bioenergética aplicada: sistemas energéticos y tipos de esfuerzo
- Adaptaciones agudas y crónicas al entrenamiento (resistencia, fuerza, HIIT)
- Metabolismo de CHO, grasas y proteínas durante el ejercicio y la recuperación
- Hormonas, inflamación, estrés oxidativo y adaptación al entrenamiento
- Termorregulación y respuestas al frío, calor, altitud y contaminación ambiental



# TEMARIO

## MÓDULO 2

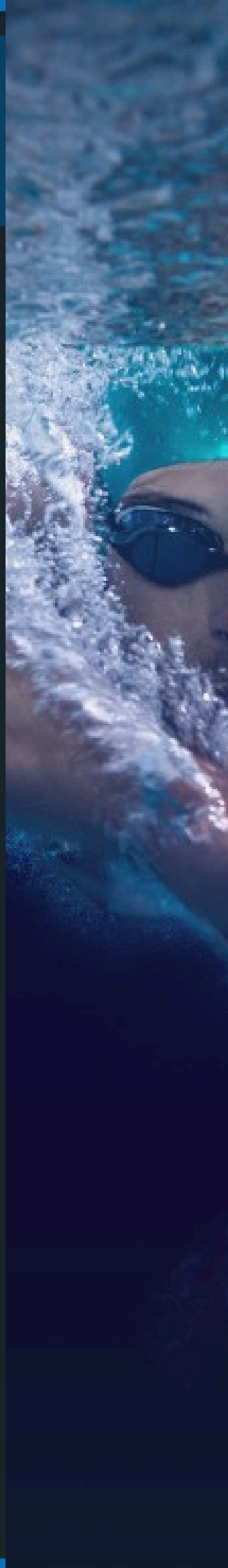
### **Evaluación integral del deportista**

- Historia clínica y deportiva
- Entrevista dietética avanzada y registros de ingesta (apps, pesadas, fotos)
- Antropometría y composición corporal
- Marcadores bioquímicos relevantes en deporte (curso de nutrición en análisis clínicos aplicados a la nutrición deportiva)
- Monitorización de carga de entrenamiento, sueño y recuperación
- Análisis del contexto: logística, economía, cultura alimentaria y entorno social

## MÓDULO 3

### **Macronutrientes y rendimiento: enfoque práctico**

- Hidratos de carbono: fundamentos del uso de los carbohidratos en el deporte. Periodización, carga de carbohidratos, uso de las diferentes fuentes de carbohidratos,
- Proteínas: requerimientos, timing, distribución diaria, leucina y MPS





# TEMARIO

- Grasas: rendimiento, composición corporal, low-carb, dieta cetogénica y rendimiento ¿Es posible usar?

- Fibra ¿Qué sabemos actualmente de ella en el contexto de la salud y el deporte?

## MÓDULO 4

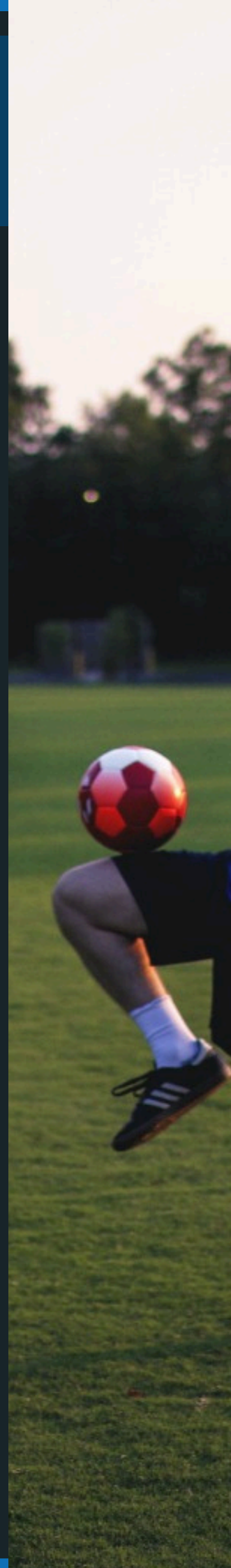
### Hidratación avanzada y balance de electrolitos

- Fisiología de los líquidos corporales.
- Protocolos de hidratación
- Evaluación práctica: peso pre/post, color de orina, apps y test específicos
- Bebidas deportivas, electrolitos y soluciones caseras
- Estrategias de hidratación en viajes, concentraciones y competiciones largas

## MÓDULO 5

### Micronutrientes críticos en el deportista

- Hierro, calcio, vitamina D, antioxidantes, zinc, magnesio, B12
- Deficiencias frecuentes en el deporte



# TEMARIO

- Interacción entre dieta, suplementos y medicación

- Monitorización y corrección dietética / suplementación segura

## MÓDULO 6

### **Suplementación y ayudas ergogénicas basadas en evidencia**

- Clasificación de suplementos (modelo AIS, niveles de evidencia)

- Ayudas con fuerte evidencia: creatina, cafeína, beta-alanina, nitratos, bicarbonato, glicerol

- Proteínas, CHO en polvo, recuperadores, multivitamínicos: cuándo sí / cuándo no

- Suplementos emergentes: polifenoles, adaptógenos, probióticos y otros.

- Seguridad, legalidad y eficacia de los suplementos

- Marco normativo, WADA y responsabilidad del profesional



# TEMARIO

## MÓDULO 7

### **Nutrición específica por modalidad deportiva**

- Deportes de resistencia (running, ciclismo, triatlón, natación aguas abiertas)
- Deportes de fuerza y potencia (halterofilia, powerlifting, sprint, saltos)
- Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano, rugby, hockey)
- Deportes estéticos y de categoría de peso (culturismo, fitness, artes marciales, remo, boxeo, judo, natación sincronizada, gimnasia rítmica y deportiva)
- Ultraresistencia y eventos extremos (ultra trail, ironman, natación en aguas abiertas)
- Deportes acuáticos y en condiciones extremas
- Otros deportes. Entrenamiento funcional (crosstraining, hyrox, deka...). Deportes de motor (motociclismo, motocross, automovilismo...)

# TEMARIO

## MÓDULO 8

### **Poblaciones especiales en deporte**

- Mujer deportista (curso de especialista)
- Adolescentes deportistas: crecimiento, maduración y prevención de TCA
- Deportistas máster
- Vegetarianos y veganos
- Deporte adaptado y discapacidad
- Deportistas con patologías crónicas (diabetes, EII, celiaquía, alergias, intolerancias)

## MÓDULO 9

### **Salud en el deporte**

- RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) y triada de la mujer atleta ¿qué sabemos actualmente? Discusión sobre RED-S.
- Manejo nutricional del control de peso y “weight cutting” seguro
- Inmunidad, nutrición y deporte.
- Lesiones deportivas. Nutrición para el abordaje de las lesiones

# TEMARIO

## MÓDULO 10

### Tracto gastrointestinal y rendimiento

- Problemas digestivos en deportes de resistencia: causas y prevención
- Estrategias de “entrenamiento intestinal”
- Dietas bajas en FODMAP y adaptaciones en deportistas con SII
- Probióticos, prebióticos y salud intestinal
- Protocolos de prueba-error para individualizar la tolerancia

## MÓDULO 11

### Planificación nutricional en la temporada y en la competición

- Periodización nutricional: pretemporada, temporada, picos de forma y transición
- Diseño de menús diarios y semanales en función del calendario competitivo
- Planes nutricionales pre-, intra- y post-competición por modalidad



# TEMARIO

- Nutrición en concentraciones, viajes largos y jet lag
- Gestión de buffets, hoteles y restauración colectiva para equipos

## MÓDULO 12

### **Coaching nutricional y adherencia en el deportista**

- Bases de la entrevista motivacional aplicada al deporte
- Trabajo con deportistas jóvenes, élite y recreativos: diferencias de enfoque
- Herramientas de educación nutricional para clubes y escuelas
- Manejo de creencias erróneas, mitos y presión del entorno
- Gestión del cambio de hábitos en contextos de alto estrés competitivo

# TEMARIO

## MÓDULO 13

### **Herramientas digitales y análisis de datos**

- Apps de registro dietético y su uso crítico
- Wearables, GPS, medidores de potencia y su integración con la planificación nutricional
- Hojas de cálculo y software de nutrición para el trabajo diario
- Creación de paneles de control (dashboards) para equipos y deportistas
- Protección de datos y confidencialidad en entornos profesionales

## MÓDULO 14

### **Práctica profesional, gestión y marca personal**

- Cómo diseñar y presentar informes para clubes, federaciones y deportistas
- Estructura de una consulta de nutrición deportiva (primera visita y seguimientos)
- Trabajo dentro de un cuerpo técnico (entrenador, PF, fisio, médico, psicólogo)

# TEMARIO

- Modelos de negocio en nutrición deportiva (consulta privada, clubes, formación, online)
- Comunicación profesional en redes sociales sin caer en pseudociencia

## MÓDULO 15

### **Casos clínicos y proyecto final aplicado**

- Resolución guiada de casos complejos reales (equipo, élite, recreativo, lesionado, etc.)
- Diseño completo de un plan nutricional para un deportista individual
- Diseño de un plan nutricional para un equipo durante una temporada
- Presentación, defensa y feedback del proyecto final



# COORDINADOR Y DOCENTES



**Prof. Antonio Ballesteros**

**Responsable del departamento de nutrición en la selección de QATAR anteriormente en el Real Betis C.F y Cádiz C.F**

**Fundador de las clínicas Nutriendo-T donde asesoramos tanto a deportistas amateurs como profesionales. CEO Nutriflick y Co-Founder del Centro de Estudios Avanzados en Nutrición (CEAN)**

**En los últimos 8 años he tenido el placer de trabajar como consultor y formador de equipos de fútbol profesionales, deportistas de élite, profesionales de diferentes gremios y empresas de formación**

# COORDINADOR Y DOCENTE



**Prof. Fernando Mata**

**Fundador del Centro de Estudios Avanzados en Nutrición Master oficial en Biomedicina. Master oficial en fisiología integrativa. Master en Nutrición Deportiva y Clínica. Nutricionista Deportivo (D-N). Certificado y Miembro de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, Autor de más de 50 artículos científicos y capítulos de libro. Coautor de libro Nutrición Deportiva Aplica: Guía para optimizar el rendimiento.**

**Y autor del libro: “Comer para ganar” Profesor en varios posgrados y master en varios países. Investigador en el área de nutrición y suplementación aplicada al rendimiento y director de la Clínica NutriendoT Córdoba.**



## TESTIMONIOS DE ALUMNOS DE CEAN

### **Mª Teresa Díaz**

Para mi ha sido increíble porque podía ver la aplicabilidad de lo que estaba aprendiendo, me ha dado muchos recursos además de una perspectiva de cómo enfocar determinadas líneas de investigación. Los conceptos son muy claros y tienen una rigurosidad científica impresionantes

### **Julieta Mucia Valcarcel**

El contenido es de alta calidad y es transmitido de una forma muy didáctica

### **Yosimar González Hernández**

Claridad en los conceptos y en la forma de transmitirlos. Temas muy interesantes con formación actualizada y evidencia demostrada (muy importante)

### **Rubén Gastón**

Un curso bien estructurado con explicaciones tanto teóricas como prácticas. Contenido muy adecuado para el que quiera profundizar ya que el contenido de los docentes los avala. Información actualizada. Muy interesante.



## DUDAS FRECUENTES

### ¿Requisitos de acceso?

---

El curso está pensado para Dietistas-nutricionistas, profesionales sanitarios, técnicos superiores en dietética, entrenadores personales y estudiantes de nutrición. Se recomienda tener una pequeña base de nutrición para abordar el curso

### ¿Cuánto tiempo tengo para completar el diploma?

---

El curso tiene una duración de 10 meses

### ¿Puedo fraccionar el pago del diploma?

---

Si, puedes fraccionar el pago en 3, 6, 9 y 12 meses

---

### ¿Cómo se realiza la evaluación?

---

Test de evaluación por módulo + Test final

---



# ¿PREPARADO PARA CAMBIAR TU FUTURO?



info@ceangroup.com



+34 633 30 51 84



Ceangroup.com





CENTRO  
DE ESTUDIOS  
AVANZADOS  
EN NUTRICIÓN