

# EXPERTO EN NUTRICIÓN EN LA MUJER DEPORTISTA

100% ONLINE Y FLEXIBLE

PRÁCTICO Y BASADO EN EVIDENCIA CIENTÍFICA





# PREGUNTAS FRECUENTES



## ¿Cuáles son los horarios y duración?

¡No hay horarios! A excepción de las mentorías en DIRECTO mensuales donde consultarás todas tus dudas con el docente. Podrás avanzar a tu ritmo con las clases todas las semanas ya que quedan alojadas en moodle, así todos los alumnos tienen más flexibilidad. EL curso está pensado para realizarlo en un plazo de 4-6 meses pero tienes un total de 12 meses para hacerlo

## ¿Material complementario?

Todo el material complementario se subirá a moodle para que los alumnos lo puedan utilizar y descargar cuando quieran

## ¿Qué método de evaluación utilizamos?

Al final de cada módulo evaluaremos tus conocimientos y al completar todos te haremos entrega de nuestro certificado

## ¿Se puede fraccionar el pago?

Sí, consúltanos en [info@ceangroup.com](mailto:info@ceangroup.com)



# CONTENIDO

## MÓDULO 1

### Importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo de las mujeres

- Diferencias fisiológicas y nutricionales entre hombres y mujeres.
- Importancia de una buena alimentación en el rendimiento.







## **MÓDULO 2**

### **Estructuración de la alimentación en la mujer deportista**

- Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas, importancia e implicaciones.
- Micronutrientes: vitaminas y minerales esenciales, diferencias en cuanto a hombres deportistas, posibles deficiencias y cómo corregirlas.
- Ingesta energética en la mujer deportista.





## MÓDULO 3

### Nutrición Personalizada según el Ciclo Menstrual

- Fisiología del ciclo menstrual y salud hormonal en la mujer.
- Cambios hormonales y necesidades nutricionales.
- Adaptaciones dietéticas en diferentes fases del ciclo menstrual.
- Consideraciones nutricionales en deportistas que usan anticonceptivos orales.



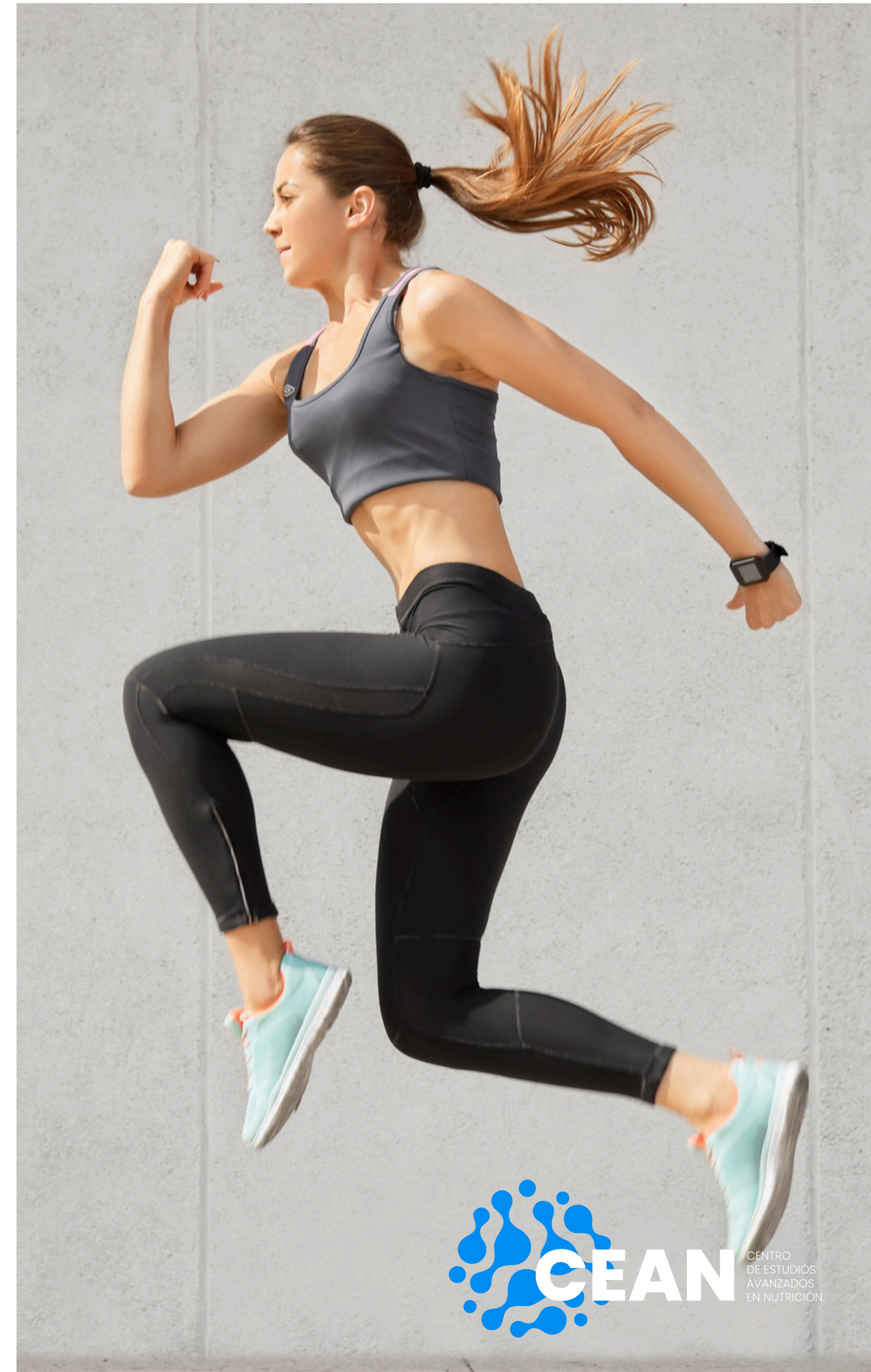
# MÓDULO 4

## Nutrición en Diferentes Deportes

# MÓDULO 5

## Planificación Nutricional para la Competición

- Carga de carbohidratos.
- Nutrición para días previos y el día de la competición.
- Estrategias nutricionales para competiciones de un día.
- Planificación para competiciones de varios días.





# MÓDULO 6

## Suplementación ergogénicas

- Aspectos a considerar previos a la suplementación.
- Suplementos con mayor evidencia científica

# MÓDULO 7

## Nutrición en la mujer deportista lesionada

# MÓDULO 8

## Impacto de la nutrición en la salud hormonal y mental de las mujeres

- Impacto de una alimentación inadecuada a nivel hormonal.
- Manejo de trastornos relacionados con la alimentación y el deporte







## **MÓDULO 9**

**Nutrición en la mujer deportista vegetariana y vegana**

## **MÓDULO 10**

**Nutrición en la mujer deportista en sus diferentes etapas**

- Deportistas adolescentes.
- Asesoramiento nutricional durante el embarazo.
- Menopausia, aspectos nutricionales.

## **BONUS**

**Investigación de nutrición deportiva en la mujer**



# DOCENTES



**Fernando Mata**

Profesor de Fisiología Humanas, Nutrición y Metabolismo UCLM. Máster Oficial en Fisiología Integrativa UB. Máster Oficial en Investigación Biomédica (UCO). Máster en Nutrición Deportiva. Dietista-Nutricionista de Deportistas de elite y Asesor de diferentes entidades deportivas. Responsable del área de Nutrición Clínicas Beiman.

Doctorando en Biomedicina UCO. Director General del Centro de Estudios Avanzados en Nutrición. Autor de varios libros y de artículos de divulgación. Autor de mas de 50 artículos de investigación en fisiología y nutrición. Profesor visitante en varias universidades latinoamericanas y docente en varios másteres de nutrición en España y Latinoamérica.



# DOCENTES

## **Dra. M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga**

Doctora, licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. Especialista en Medicina de Educación Física y Deporte por la Universidad de Barcelona, Máster en Nutrición y Ciencias de los alimentos por la Universidad de Barcelona. Es profesora en el Grado de Nutrición Humana y Dietética Universidad de Barcelona, coordinadora del Máster Nutrición y Actividad Física de la Universidad de Barcelona y profesora en diferentes cursos, masters y postgrados relacionados con la Nutrición y la Actividad física en las distintas etapas de la vida. Asesora nutricional del Fútbol Club Barcelona durante 12 años (2011-2023).





# DOCENTES



## **Claudia Gutiérrez**

Dietista-Nutricionista máster en Nutrición Deportiva y Entrenamiento

Co-fundadora de ATPerformance

Actualmente trabaja investigando y consulta diaria con deportistas



# DOCENTES



**Dra. Kirsty Elliot-Sale**

- Dra. En Fisiología del ejercicio por la Universidad John Moores de Liverpool. Su doctorado examinó los efectos de las hormonas reproductivas femeninas sobre la fuerza muscular y, desde entonces su trabajo se ha centrado en atletas femeninas.
- Trabajó como profesora en la Universidad de Brunel y Brighton, antes de realizar una beca de investigación postdoctoral de cuatro años. Se unió a Nottingham Trent University (NTU) en 2009.
- Su trabajo en los últimos años ha involucrado diseñar e implementar intervenciones de ejercicio durante y después del embarazo en una variedad de poblaciones incluidas mujeres en servicio militar atletas y mujeres con obesidad.
- Asesora del English Institute of sport y de la Football Association .
- Profesora de fisiología del ejercicio femenina y jefa del grupo de investigación de fisiología musculoesquelética de NTU



# Consigue tu certificado



Certifica que

ha completado satisfactoriamente la formación

## **Experto en nutrición y planificación nutricional en la mujer deportista**

con una duración total de 40 horas donde se abordaron los  
siguientes módulos de contenido

1-Introducción 2-Fisiología 3-Ingesta energética 4-Necesidades en la mujer deportista  
5-Micronutrientes 6-Composición corporal 7-Intervención nutricional 8-Fisiopatología en la mujer  
9-Nutrición, cerebro y deporte 10-Suplementación 11-Planificación nutricional en diferentes deportes

LA DIRECCIÓN

Fecha





# ¡Te esperamos!

[ceangroup.com](http://ceangroup.com)

