

Nutrició Esportiva

Optimitza el rendiment esportiu a través de la nutrició basada en l'evidència

Aprèn a dissenyar estratègies nutricionals reals per a esportistes: energia, recuperació, composició corporal i suplementació.

Inscriu-t'hi a

[Curs Nutrició](#)

Una formació pensada per al rendiment real

La nutrició és un dels factors més determinants del rendiment esportiu. Però no es tracta només de saber què menjar, sinó de saber quan, com i per què fer-ho en funció de cada esport, context i objectiu.

Aquest curs et dona una base sòlida i aplicada per:

- Entendre el metabolisme energètic
- Adaptar la nutrició a cada disciplina esportiva
- Avaluar esportistes de forma pràctica
- Dissenyar plans nutricionals efectius
- Utilitzar la suplementació amb criteri

Amb un enfocament clarament pràctic, el programa et prepara per aplicar coneixement des del primer dia en clubs, gimnasos o consulta.

No és teoria: **és nutrició aplicada al rendiment.**

Una formació
pensada per al
teu ritme i els
teus reptes



Durada: 40 hores
13 sessions (7 setmanes)

Modalitat: en línia
Inici: octubre de 2026



Càpsules pràctiques i aplicables

Aprèn amb casos reals i eines de gestió directa.



Aplicació immediata

Dissenya plans nutricionals, estratègies d'hidratació i protocols de suplementació.



Formació basada en evidència

Contingut alineat amb referents internacionals (AIS, IOC, ACSM).



Ecosistema UFEC Academy

Forma part d'una comunitat de professionals del rendiment i la salut.



Preu i opcions

Preu general: **495€**

Consulta preu federats i clubs.

(demana el teu cupó descompte a academy@ufec.cat)

Una formació pensada per al teu ritme i els teus reptes

Dirigit a:

Aquest curs és per a tu si...

- Treballes en el món de l'esport o el fitness
- Ets entrenador/a o preparador/a físic
- Vols millorar el rendiment dels teus esportistes
- T'interessa la nutrició aplicada
- Busques una base rigorosa i pràctica

Objectius del curs:

- Comprendre el **metabolisme energètic i el rendiment**
- Aplicar **criteris de nutrició** basats en evidència
- Avaluar esportistes i la seva **composició corporal**
- Dissenyar **plans nutricionals** per diferents esports
- Gestionar **hidratació i suplementació** amb seguretat

L'objectiu no és només saber més: és **fer millorar el rendiment esportiu de veritat**.

Formadors/es:



Gabriela Retana

Farmacèutica i dietista nutricionista col·legiada, especialitzada en Psiconeuroimmunologia (PNI), salut hormonal femenina, rendiment esportiu i comunicació científica.



Anna Gil

Doctora en biomedicina i dietista-nutricionista. Membre del CODINUCAT.



David Gómez

Graduat en CAFE, Màster en Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport i doctorand en Ciències de l'Esport i del Moviment Humà.

Programa formatiu

MÒDUL 1 – Estratègia i direcció

BLOC 1 – Fisiologia de l'exercici i metabolisme energètic

- Sistemes energètics
- Adaptacions a l'entrenament
- Resposta hormonal

BLOC 2 – Bases de nutrició esportiva

- Macronutrients i micronutrients
- Timing nutricional
- Periodització

BLOC 3 – Avaluació de l'esportista i composició corporal

- Història dietètica
- Composició corporal
- Biomarcadors

BLOC 4 – Nutrició per esport

- Resistència
- Força i hipertrofia
- Esports d'equip
- Poblacions específiques

BLOC 5 – Suplementació i ajudes ergogèniques

- Evidència científica real
- Protocols pràctics
- Seguretat i dopatge

BLOC 6 – Hidratació i problemes gastrointestinals

- Estratègies personalitzades
- Rendiment i clima
- Problemes digestius

BLOC 7 – Taller pràctic

- Casos reals
- Disseny de plans complets
- Presentació professional

Programa orientat a la **pràctica real amb esportistes**.

Per què aquest curs és diferent?

Perquè connecta:

- Ciència i pràctica
- Nutrició i rendiment
- Coneixement i aplicació real

Sortiràs amb:

- Plans nutricionals reals
- Criteri professional
- Capacitat d'intervenció directa

És el pas de saber nutrició... a **saber aplicar-la**.

El rendiment també es construeix amb nutrició

Forma't per marcar la diferència en l'esport.

Inscriu-t'hi a

[Curs Nutrició](#)



