

Nutrición Deportiva

Optimiza el rendimiento deportivo a través de la nutrición basada en evidencia

Aprende a diseñar estrategias nutricionales reales para deportistas: energía, recuperación, composición corporal y suplementación.

Inscríbete :

[Curso Nutrición](#)

Una formación pensada para el rendimiento real



La nutrición es uno de los factores más determinantes del rendimiento deportivo. Pero no se trata solo de saber qué comer, sino de saber cuándo, cómo y por qué hacerlo en función de cada deporte, contexto y objetivo.

Este curso te da una base sólida y aplicada para:

- Entender el metabolismo energético
- Adaptar la nutrición a cada disciplina deportiva
- Evaluar deportistas de forma práctica
- Diseñar planes nutricionales efectivos
- Utilizar la suplementación con criterio

Con un enfoque claramente práctico, el programa te prepara para aplicar conocimientos desde el primer día en clubes, gimnasios o consulta.

No es teoría: es **nutrición aplicada al rendimiento**.

Una formación
pensada para
tu ritmo y retos



Duración: 40 horas
13 sesiones (7 semanas)

Modalidad: online
inicio Octubre 2026



Cápsulas prácticas y aplicables

Aprende con casos reales y herramientas de gestión directa.



Aplicación inmediata

Diseña planes nutricionales, estrategias de hidratación y protocolos de suplementación.



Formación basada en evidencia

Contenido alineado con referentes internacionales: (AIS, IOC, ACSM).



Ecosistema UFEC Academy

Forma parte de una comunidad de profesionales del rendimiento y la salud.



Precio y opciones

Precio general: **495€**

Consulta precios federados y clubes.

(pide tu cupón de descuento en academy@ufec.cat)

Una formación pensada para tu ritmo y tus retos

Dirigido a:

Este curso es para ti si...

- Trabajas en el mundo del deporte o el fitness
- Eres entrenador/a o preparador/a físico/a
- Quieres mejorar el rendimiento de tus deportistas
- Te interesa la nutrición aplicada
- Buscas una base rigurosa y práctica

Especialmente orientada a:

- Entrenadores/as
- Técnicos/as deportivos
- Profesionales de la salud
- Estudiantes del ámbito deportivo

Objetivos del curso:

- Comprender el **metabolismo energético y el rendimiento**
- Aplicar **criterios de nutrición** basados en evidencia
- Evaluar deportistas y su **composición corporal**
- Diseñar **planes nutricionales** para diferentes deportes
- Gestionar **hidratación y suplementación** con seguridad

El objetivo no es solo saber más: es **mejorar el rendimiento deportivo de verdad.**

Docentes:



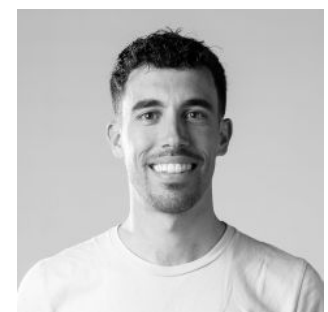
Gabriela Retana

Farmacéutica y dietista nutricionista colegiada, especializada en Psiconeuroinmunología (PNI), salud hormonal femenina, rendimiento deportivo y comunicación científica.



Anna Gil Contreras

Doctora en biomedicina y dietista-nutricionista. Miembro del CODINUCAT.



David Gómez

Graduado en CAFE, Máster en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte y doctorando en Ciencias del Deporte y del Movimiento Humano.

Programa formativo

MÓDULO 1 – Estrategia y dirección

BLOQUE 1 – Fisiología del ejercicio y metabolismo energético

- Sistemas energéticos
- Adaptaciones al entrenamiento
- Respuesta hormonal

BLOQUE 2 – Bases de nutrición deportiva

- Macronutrientes y micronutrientes
- Timing nutricional
- Periodización

BLOQUE 3 – Evaluación del deportista y composición corporal

- Historia dietética
- Composición corporal
- Biomarcadores

BLOQUE 4 – Nutrición para el deporte

- Resistencia
- Fuerza e hipertrofia
- Deportes de equipo
- Poblaciones específicas

BLOQUE 5 – Suplementación y ayudas ergogénicas

- Evidencia científica real
- Protocolos prácticos
- Seguridad y dopaje

BLOQUE 6 – Hidratación y problemas gastrointestinales

- Estrategias personalizadas
- Rendimiento y clima
- Problemas digestivos

BLOQUE 7 – Taller práctico

- Casos reales
- Diseño de planes completos
- Presentación profesional

Programa orientado a la **práctica real con deportistas**.

¿Por qué este curso es distinto?

Porque conecta:

Ciencia y práctica
Nutrición y rendimiento
Conocimiento y aplicación real

Saldrás con:

Planes de nutrición reales
Criterios profesionales
Capacidad de intervención directa

Es el paso de saber nutrición... **a saber aplicarla.**

El rendimiento también se construye con nutrición

Fórmate para marcar la diferencia en el
deporte

Inscríbete:

[Curso Nutrición](#)



