ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Dietética Deportiva y Alimentación en la Actividad Física: Actualización para Dietistas-Nutricionistas y Técnicos Superiores en Dietética

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



# Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

**Centro acreditado**
Universidad EUNEIZ

**100 % online**
Campus virtual propio

**Equipo docente**
Disponible todo el curso



# Metodología de estudio

**Campus virtual propio**
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

**Aprendizaje autónomo, pero acompañado**
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

**Contenido del curso en PDF**
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

**Abstract de cada tema**
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

**Presentación con los aspectos clave**
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

**Cuestionarios de evaluación**
De respuesta múltiple, uno por tema.



# Campus virtual

**Mis cursos**
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

**Materiales**
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

**Cuestionarios de evaluación**
Tu nota y la revisión de tus respuestas

**Equipo docente**
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

**Secretaría**
Certificados en PDF con código de verificación

**Pagos y facturas**
Descarga de facturas en PDF



# Presentación del programa



Especialízate con nuestro Curso de Formación Permanente en Dietética Deportiva y Alimentación en la Actividad Física, diseñado específicamente para dietistas-nutricionistas y técnicos superiores en dietética que desean actualizar y ampliar sus competencias en este campo en constante evolución. En ICUFOR comprendemos que el ámbito deportivo exige profesionales capaces de ofrecer intervenciones nutricionales basadas en la evidencia científica más reciente, adaptadas a las necesidades fisiológicas de cada deportista.

A lo largo de esta formación abordarás contenidos esenciales como los fundamentos bioenergéticos del ejercicio, la periodización nutricional de macronutrientes, estrategias de hidratación y valoración de la composición corporal mediante diferentes metodologías.

Duración
**100 horas**

Créditos
**4 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Comprender los fundamentos fisiológicos y bioenergéticos del ejercicio físico, identificando los sistemas de obtención de energía y sus implicaciones en la práctica del dietista-nutricionista deportivo.

Analizar las necesidades de micronutrientes y de hidratación en la práctica deportiva, aplicando protocolos individualizados de reposición hídrica y electrolítica y criterios de suplementación basados en la evidencia.

Diseñar planes nutricionales individualizados adaptados a las diferentes modalidades deportivas y situaciones específicas, integrando la planificación dietética con el calendario de entrenamiento y competición.

Dominar los requerimientos de macronutrientes en el deportista, diferenciando las necesidades y las estrategias de periodización nutricional según modalidad deportiva, intensidad y fase de entrenamiento.

Utilizar métodos de valoración del estado nutricional y de la composición corporal del deportista, interpretando los resultados para establecer objetivos realistas y un seguimiento longitudinal adecuado.

Analizar críticamente las ayudas ergogénicas y los suplementos deportivos, clasificando su nivel de evidencia científica y aplicando criterios de seguridad, eficacia y legalidad en el asesoramiento profesional.

# Objetivos del curso

Identificar las particularidades nutricionales de poblaciones deportivas específicas, adaptando las intervenciones dietéticas a la mujer atleta, el deportista joven, el veterano y los deportistas con patologías, restricciones alimentarias o patrones dietéticos alternativos.

Desarrollar las competencias profesionales propias del dietista-nutricionista deportivo, incorporando la lectura crítica de la evidencia científica, el trabajo interdisciplinar y la resolución de casos clínicos integradores.

# Temario

## 01 Fundamentos fisiológicos y bioenergéticos del ejercicio físico aplicados a la nutrición deportiva

1.1. Terminología y clasificación de las actividades físicas y deportivas según demandas energéticas y nutricionales
1.2. Bases fisiológicas de la contracción muscular y los sistemas de obtención de energía durante el ejercicio
1.3. Gasto energético asociado a la actividad física: métodos de estimación y factores determinantes
1.4. Adaptaciones metabólicas al entrenamiento y sus implicaciones nutricionales
1.5. Integración del conocimiento fisiológico en la práctica del dietista-nutricionista deportivo

# Temario

## 02 Macronutrientes en el deporte: requerimientos, funciones metabólicas y estrategias de periodización nutricional

2.1. Balance energético y disponibilidad energética como marco de referencia en la nutrición del deportista
2.2. Hidratos de carbono como sustrato energético preferente en el rendimiento deportivo
2.3. Proteínas y metabolismo proteico en el deportista: más allá de la hipertrofia muscular
2.4. Lípidos en la alimentación del deportista: funciones esenciales y modulación de la ingesta
2.5. Nutrición perientrenamiento: composición y timing de la ingesta antes, durante y después del ejercicio
2.6. Periodización nutricional integrada con la planificación del entrenamiento
2.7. Interacción entre la ingesta de macronutrientes y la respuesta endocrina al ejercicio

# Temario

## 03 Micronutrientes, hidratación y equilibrio hidroelectrolítico en la práctica deportiva

3.1. Vitaminas con relevancia especial en el deportista: necesidades aumentadas y riesgo de déficit
3.2. Minerales esenciales en el rendimiento y la salud del deportista
3.3. Detección y prevención de déficits de micronutrientes en deportistas mediante valoración dietética y analítica
3.4. Fisiología de la termorregulación y mecanismos de pérdida hídrica durante el ejercicio
3.5. Estrategias de hidratación antes, durante y después del ejercicio basadas en la evidencia
3.6. Valoración del estado de hidratación del deportista: métodos prácticos y marcadores útiles en consulta

# Temario

## 04 Valoración del estado nutricional y de la composición corporal del deportista

4.1. Evaluación integral del estado nutricional del deportista en la consulta del dietista-nutricionista
4.2. Métodos de evaluación de la composición corporal en el ámbito deportivo
4.3. Herramientas digitales y aplicaciones tecnológicas para el registro dietético y el seguimiento nutricional del deportista
4.4. Interpretación de resultados de composición corporal y establecimiento de objetivos realistas
4.5. Monitorización longitudinal del estado nutricional y la composición corporal a lo largo de la temporada

# Temario

## 05 Planificación y diseño de dietas adaptadas a las diferentes modalidades deportivas y fases de entrenamiento

5.1. Metodología para el diseño de planes nutricionales individualizados en el deportista
5.2. Alimentación en deportes de resistencia aeróbica: ciclismo, carrera de fondo, triatlón y natación
5.3. Alimentación en deportes de fuerza, potencia e hipertrofia muscular
5.4. Alimentación en deportes de equipo con demandas intermitentes de alta intensidad
5.5. Alimentación en deportes de categoría por peso corporal: deportes de combate, halterofilia y remo
5.6. Alimentación en deportes estéticos y con componente artístico: gimnasia, patinaje y danza
5.7. Nutrición en la recuperación de lesiones deportivas y periodos de inactividad forzada
5.8. Diseño de menús semanales y planificación práctica de la alimentación del deportista

# Temario

## 06 Ayudas ergogénicas nutricionales y suplementación deportiva: análisis crítico basado en la evidencia científica

6.1. Marco conceptual de las ayudas ergogénicas: definición, clasificación y niveles de evidencia científica
6.2. Suplementos con evidencia sólida de eficacia ergogénica
6.3. Suplementos con evidencia emergente o limitada y suplementos sin evidencia suficiente
6.4. Riesgos asociados a la suplementación deportiva: contaminación, dopaje inadvertido y efectos adversos
6.5. Rol del dietista-nutricionista en el asesoramiento sobre suplementación: enfoque food first

# Temario

## 07 Situaciones fisiológicas especiales y poblaciones específicas en la nutrición deportiva

7.1. Nutrición deportiva en la mujer atleta: diferencias fisiológicas y consideraciones específicas
7.2. Nutrición deportiva en el deportista joven y adolescente en edad de crecimiento
7.3. Nutrición deportiva en el deportista veterano y en el proceso de envejecimiento activo
7.4. Deportistas con diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2: ajuste de la alimentación y el ejercicio
7.5. Deportistas con enfermedad celíaca, intolerancias alimentarias y alergias
7.6. Trastornos gastrointestinales funcionales asociados al ejercicio: prevención y manejo nutricional
7.7. Dietas vegetarianas y veganas en el deporte: planificación, nutrientes críticos y suplementación necesaria

# Temario

## 08 Competencias profesionales del dietista-nutricionista en el ámbito deportivo: intervención aplicada, trabajo interdisciplinar y actualización científica

8.1. Perfil competencial del dietista-nutricionista deportivo y ámbitos de actuación profesional
8.2. Comunicación, educación nutricional y adherencia dietética en el deportista
8.3. Lectura crítica de la evidencia científica en nutrición deportiva y actualización permanente
8.4. Resolución de casos clínicos integradores: aplicación práctica de los contenidos del curso

# Titulación y certificados

## Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

## Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



# Proceso de matriculación

**1** **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

**2** **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

**3** **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



# Métodos de pago

**Pago único**
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

**Seguridad**
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

**Flexibilidad**
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

**Acceso inmediato**
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

**Simplicidad**
Matrícula y pago en dos pasos.

**Facturación**
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



# ¿Por qué elegir ICUFOR?

**01**

### Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

**02**

### Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

**03**

### Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

**04**

### Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

**05**

### Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

# ¿Por qué elegir ICUFOR?

**06**

### Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

**07**

### El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

**08**

### Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

**09**

### Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

**10**

### Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

# ¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.


www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519


Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

