

# Programa Avanzado en Nutrición Deportiva



5  
meses



Live  
Streaming



Bolsa  
De empleo

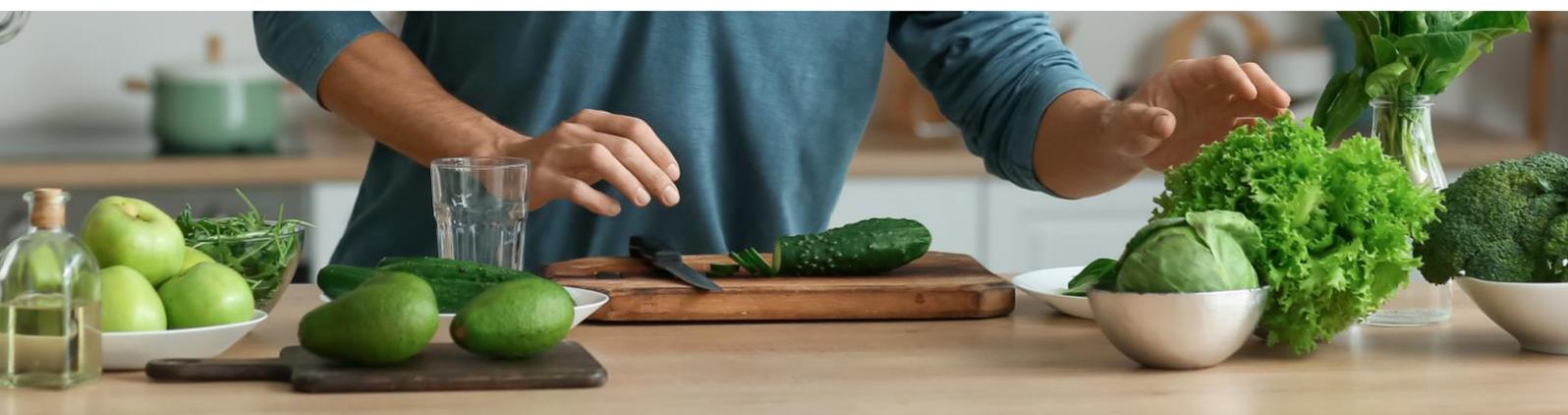
# Descubre el Programa Avanzado en Nutrición Deportiva

El Programa Avanzado en Nutrición Deportiva de KSchool es una formación especializada y actualizada que te prepara para aplicar los principios de la nutrición en contextos deportivos reales, tanto en el ámbito profesional como amateur. Este curso te capacita para diseñar estrategias alimentarias que mejoren el rendimiento, aceleren la recuperación y cuiden la salud de los deportistas, siempre desde la evidencia científica.

Este programa combina **teoría y práctica** mediante clases en directo, talleres con casos reales y el acompañamiento de expertos en activo, incluyendo nutricionistas del **Club Atlético de Madrid**. A través de un enfoque práctico, aprenderás a evaluar el estado nutricional de cada deportista y a adaptar la dieta a las exigencias del entrenamiento y la competición.

Gracias a nuestro equipo docente, con amplia experiencia en nutrición deportiva y clínica, tendrás acceso a **los últimos avances y a herramientas** contrastadas que se aplican en **clubes de élite**. De esta forma, estarás preparado para intervenir con seguridad en distintos escenarios deportivos, desde deportes de resistencia hasta disciplinas de fuerza.

Al finalizar este programa, obtendrás un título propio en **Nutrición Deportiva**, emitido por KSchool, junto con los conocimientos necesarios para asesorar con rigor a deportistas que buscan alcanzar su máximo rendimiento, optimizando su alimentación sin comprometer su salud.



# Perfil del alumno

Para estudiar el Programa Avanzado en Nutrición Deportiva de KSchool, no se requieren conocimientos previos específicos ni una carrera universitaria previa concreta, puesto que se adapta muy bien a perfiles que no tiene formación previa con el curso anticipado en '[Fundamentos de Nutrición para el Deporte y la Actividad Física](#)'.

## Salidas profesionales

- Asesoría privada o freelance
- Entrenadores personales
- Creación de contenido
- Tienda de suplementos deportivos o nutrición
- Colaboración con gimnasios o centros de fitness



# Modalidad Online con clases en directo

Lo mejor de nuestro presencial, ahora desde casa.

Nuestro método de estudio en el Programa Experto Universitario en Inteligencia Artificial en Educación es flexible, personalizado y eficaz. Te permitirá asistir a las clases según tus posibilidades y compaginar tus estudios con tu vida personal y el trabajo. Será como estar en KSchool, pero desde la silla de tu escritorio allá donde estés.



Clases en directo en horario entre semana



¡Grabamos todas las sesiones!



**Acceso al campus virtual** para ver las clases y consultar material adicional, grabaciones y ejercicios.



**Recursos didácticos** para completar tu formación como lecturas complementarias, resúmenes con las ideas clave, masterclasses, tests de autoevaluación, etc.



**Acceso vitalicio a la bolsa de empleo** de KSchool.



**Invitación a eventos exclusivos solo para alumnos.**



# Objetivos

- 1. Elaborar recomendaciones dietético-nutricionales:** Adaptado a diversas disciplinas, incluyendo deportes de resistencia, fuerza, equipo, velocidad y potencia.
- 2. Especialización en nutrigenética y nutrigenómica:** Aprende a personalizar la nutrición deportiva basándote en la genética individual.
- 3. Asesorar y aplicar pautas nutricionales y ergonutricionales:** Adapta recomendaciones según el tipo de deporte, ya sea anaeróbico o aeróbico, y aprende a hacer valoraciones nutricionales en función de evaluaciones antropométricas.
- 4. Nutrición en todos los ciclos del deporte:** Enfoca la alimentación en las fases de descanso, actividad y recuperación.
- 5. Aspectos nutricionales de la mujer deportista:** Conoce las particularidades hormonales y su impacto en el rendimiento.
- 6. Consideraciones climáticas:** Ajusta las recomendaciones nutricionales a situaciones climatológicas específicas.
- 7. Formación con expertos de entidades deportivas:** Recibe instrucción de líderes en el campo de la nutrición deportiva.

# Temario

Durante el Programa tendrás clases en las que adquirirás conocimientos, realizarás proyectos en los que pondrás en práctica lo aprendido.

## Contenido

Módulos	Temario
<b>Módulo 1:</b> Aplicación de los Fundamentos de Nutrición a la práctica del deporte y la actividad física	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 1. Hidratación. Base reguladora en el ejercicio y la actividad física</li><li>• Tema 2. Aspectos de interés en el metabolismo de los macronutrientes.</li><li>• Tema 3. Ergonutrición. Uso de suplementación en la actividad física.</li><li>• Tema 4. Valoración del estado nutricional del deportista. Antropometría.</li><li>• Tema 5. Valoración del estado de salud y potenciales riesgos nutricionales</li><li>• Tema 6. Consideraciones dietético/nutricionales en la práctica física en situaciones fisiológicas alteradas.</li><li>• Tema 7. Aspectos nutricionales de la mujer deportista.</li><li>• Tema 8. Consideraciones dietético/nutricionales en situaciones climatológicas específicas</li></ul>

## Contenido

Módulos	Temario
<p><b>Módulo 2:</b> Planificación dietético-nutricional aplicada a las diferentes disciplinas deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 1. Adaptación dietética según la planificación competitiva</li> <li>• Tema 2. Aspectos dietético-nutricionales en deportes por peso</li> <li>• Tema 3. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de resistencia</li> <li>• Tema 4. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de velocidad y potencia</li> <li>• Tema 5. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de equipo</li> <li>• Tema 6. Aspectos dietético-nutricionales en deportes de fuerza</li> </ul>
<p><b>Módulo 3:</b> Educación del deportista en hábitos alimenticios y personalización dietética avanzada en la actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 1. Planificación de la suplementación ergo nutricional durante el entrenamiento, la competición.</li> <li>• Tema 2. Nutrición para el entrenamiento y la competición. La alimentación del deportista de élite</li> <li>• Tema 3. Avances en nutrición deportiva. Nutrigenética y deporte. Hacia la personalización dietética</li> <li>• Tema 4. Tendencias alternativas de alimentación: Dietas vegetarianas, veganas, hiperproteicas, cetogénicas</li> <li>• Tema 5. Aspectos prácticos relacionados con la educación nutricional en el deporte</li> <li>• Tema 6. Mitos y errores en la alimentación deportiva</li> <li>• Tema 7. Aspectos culinarios de relevancia para los deportistas</li> </ul>

Adicionalmente, al matricularte en el Programa Avanzado en Nutrición Deportiva de UNIR tendrás acceso a un **Curso de Fundamentos de Nutrición para el deporte y la actividad física voluntario**. En el revisaremos antes del inicio del Programa:

Temas	Contenidos
<b>Tema 1.</b> Alimentación y nutrición. Conceptos. Generalidades.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptos: alimentación y nutrición.</li><li>• La dieta equilibrada, base de la salud humana.</li><li>• La Dieta Mediterránea y sus derivaciones como modelo alimentario</li><li>• Actividad física, alimentación y salud.</li></ul>
<b>Tema 2.</b> La digestión de alimentos y la absorción de nutrientes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo estudiar este tema?</li><li>• Anatomía del aparato digestivo.</li><li>• La digestión y la absorción</li><li>• Regulación del proceso digestivo</li></ul>
<b>Tema 3.</b> Nutrientes y alimentos: su influencia en la actividad física	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas</li><li>• Micronutrientes: vitaminas, minerales, agua</li><li>• La importancia de la fibra alimentaria para la salud y el deporte</li><li>• Alimentos: función y clasificación.</li><li>• Grupos de alimentos</li><li>• Tablas de composición de los alimentos</li></ul>
<b>Tema 4.</b> Bioenergética	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transformaciones energéticas celulares</li><li>• Sistema ATP-PC Sistema glucolítico</li><li>• Sistema oxidativo</li><li>• Metabolismo energético durante el ejercicio.</li><li>• Nutrición y fuerza</li></ul>

# Profesores



## **Antonio Murillo Cancho – Experto Asociado**

Licenciado, Farmacia por Universidad de Granada Master, Nutrición Humana y Dietética por Universidad de Cádiz Máster, Calidad y Seguridad alimentaria por Universidad de Almería Master en Investigación Clínica por Universidad Camilo José Cela.



## **Carolina Teresa González Antón - Experto Asociado**

Doctora en Nutrición y Dietista-Nutricionista. Sus áreas de trabajo incluyen la consulta presencial y on-line bajo su método integral Conciencia Nutricional, docencia y divulgación en instituciones y escuelas de salud, sumado a investigar.



## **José Pedro Villegas Pérez – Experto Asociado**

Graduado en Nutrición Humana y Dietética y un posgrado Teórico-Práctico sobre Nutrición Deportiva. Por la Universidad Complutense de Madrid. Actualmente trabajando en el Club Atlético de Madrid y con otros deportistas de alto rendimiento.



## **Paula de Francisco Jiménez – Experto Asociado**

Nutricionista del Atlético de Madrid desde 2018. Dilatada experiencia profesional como nutricionista para distintos equipos de fútbol y distintas categorías, tanto masculino como femenino. Antes trabajó como nutricionista en distintas clínicas.



## **Javier Núñez Villar – Experto Asociado**

Médico responsable del Atlético de Madrid Femenino. Graduado en Medicina y Cirugía, Universidad Alfonso X El Sabio. Doctorando en investigación clínica y traslacional en enfermedades de alta prevalencia.

# Inscripción y precio

Ponemos a tu disposición las mejores alternativas para financiar el importe total de la formación. ¡Tú eliges!

Reserva tu plaza

```
graph TD; A[Reserva tu plaza] --> B[Pago único  
Descuento extra]; A --> C[Cómodas Cuotas*  
¿Necesitas más tiempo?  
Estudiaremos tu situación de forma personalizada para encontrar la solución más adecuada.];
```

**Pago único**  
Descuento extra

**Cómodas  
Cuotas\***

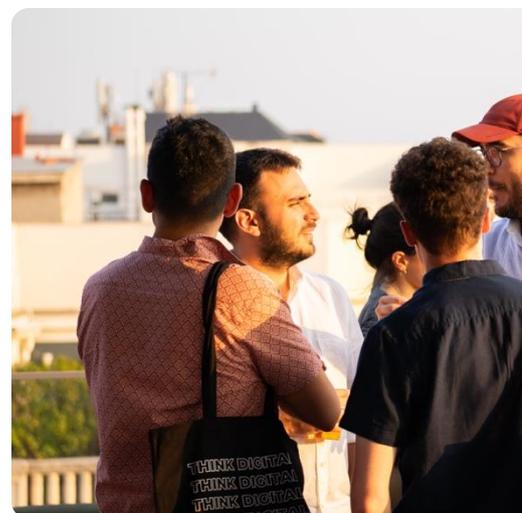
¿Necesitas más tiempo?  
Estudiaremos tu situación  
**de forma personalizada**  
para encontrar la solución  
más adecuada.

\*Consulta con nuestros asesores las diferentes opciones de financiación que tenemos.

# Eventos y Networking

Además de poder aprender mucho en clase, desde KSchool os invitamos a eventos, masterclass, talleres y conferencias que os servirán para ampliar vuestros conocimientos y para contactar con grandes profesionales.

Síguenos a través de las redes sociales para estar al tanto de estas acciones y revisa tu mail. ¡Algunos de nuestros eventos son exclusivos para alumnos!



# Testimoniales

Nadie mejor que nuestros alumnos para contaros cómo es la experiencia de formarse en KSchool de la mano de los mejores profesionales.

GRACIAS  
Cracks!



**Manuel López**

Alumno del Programa Avanzado en Nutrición Deportiva

“Participar en el reto del Atlético de Madrid ha sido una gran experiencia. Gracias a la formación tan actualizada que ofrece este curso de UNIR he conseguido enriquecer mis conocimientos y ayudar a mis clientes a lograr sus objetivos.”

# Los números de KSchool

Nacimos en 2011 con una idea en la cabeza: formar a los nuevos perfiles profesionales que la red demanda de forma constante y hacerlo de la mejor forma posible. Por ello, nos definimos como “La escuela de los profesionales de Internet”.



La experiencia y los grandes profesionales con los que contamos como profesores nos avalan. Como siempre decimos, en ciertos sectores a día de hoy, el valor no lo aporta un título si no lo que el profesional sabe hacer.

Desde 2011

Formando perfiles

+6.000

Alumnos

+1.600

Empresas han buscado talento en nuestra bolsa de empleo

+60

Ediciones en nuestros programas

¡Y todo esto con 3 modalidades (Presencial, Online o Híbrido) y con más de 20 programas actualizados!

# Preguntas frecuentes

Para resolver cualquier duda podéis escribirnos a [admisiones@kschool.com](mailto:admisiones@kschool.com) o llamarnos al 91 910 09 54, pero a continuación recogemos algunas de las preguntas que más nos hacéis. ¡Esperamos que os sean de ayuda!

## ¿Qué pasa si no puedo acudir a una clase?

En la modalidad online las clases quedan grabadas, ¡así que podrás verla en cualquier otro momento!.

## ¿Para qué sirve el Campus Virtual?

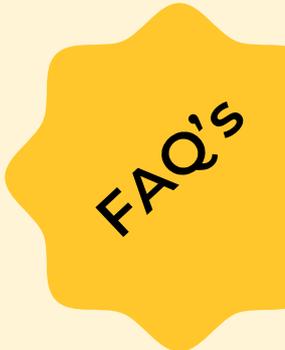
Desde Campus Virtual podrás acceder a las clases en directo y volver a ver las grabaciones. Encontrarás ejercicios y materiales complementarios para que puedas mejorar tus habilidades y conocimientos. Además, también tendrás acceso a las presentaciones que los profesores utilizarán en sus clases y podrás comunicarte con tus compañeros y profesores para resolver dudas a través de los foros.

## ¿Hay exámenes?

¡No! Durante las clases realizaréis ejercicios prácticos y la evaluación final que nos permitirá ver si habéis adquirido los conocimientos necesarios se realizará a través del Trabajo de Fin de Máster. En algunas de nuestras formaciones, también tendrás test y ejercicios evaluables en cada módulo.

## ¿Necesito un título universitario para cursar un máster en KSchool?

No, no necesitas ningún título previo. Existen formaciones donde si es necesario contar con unos conocimientos básicos, pero no te preocupes por esto ya que antes de realizar la reserva te preguntaremos por tu preparación previa y si fuese necesario te solicitaríamos el CV. ¡Queremos que aproveches al máximo tu paso por KSchool!



FAQ'S

# Manifiesto KSchool

- Si el sistema no está preparado para darnos el conocimiento que necesitamos lo vamos a conseguir por nuestra cuenta.
- Hoy, en ciertos sectores el valor no lo aporta un título. Lo aporta lo que cada profesional sabe hacer.
- Si dependemos de nosotros mismos, vamos a pensar por nosotros mismos.
- No queremos, ni podemos sentarnos a esperar a que alguien se fije en nosotros.
- No hay ningún mapa. Debemos hacer nuestro camino, y es un camino que muchas veces no ha sido explorado, pavimentado, ni señalado.
- Nuestro conocimiento es la clave de nuestro desarrollo personal y profesional.
- Todo el mundo tiene algo que enseñar. Queremos aprender todos de todos.
- En el mundo del conocimiento, cuanto más se comparte más se tiene.
- Lo que aprendemos es lo que practicamos.
- Especializarse es ponerle un apellido a nuestra profesión. Es echarle especias a nuestro ingrediente principal.
- Queremos construirnos un futuro fuera del rebaño. Para eso vamos a pensar y hacer las cosas de forma diferente.
- No vamos a seguir instrucciones a ciegas, no vamos a ser pelotas, no vamos a mantener la cabeza agachada. Esas formas no van con nosotros.
- Vamos a estar siempre en movimiento. No vamos a parar de movernos. Somos inquietos, y nos gusta ser así.
- Como queremos resultados diferentes, vamos a hacer las cosas de forma diferente.
- Las pirámides son monumentos funerarios. Nos divierte verlas en los libros de historia, no sufrirlas en nuestro trabajo.
- Nuestro mercado no es el de los empleos. Es el de las oportunidades.
- Queremos colaborar con nuestras empresas a generar ingresos, no queremos tener un simple empleo.
- Queremos avanzar elaborando mejores recetas, no cocinando más.
- Queremos poner vida a los años, no solo años a la vida.
- Somos mucho más que un perfil y unas competencias. Somos algo más que las hojas de nuestro CV.
- Queremos levantarnos con ilusión los próximos 40 años. Queremos hacer las cosas con pasión, cariño y humanidad.

