

CONVOCATORIA ABIERTA

ESPECIALIZACIÓN DE ALTO NIVEL

ENFOQUE PRÁCTICO

FORMACIÓN INTEGRAL EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

Un programa intensivo y fundamentado para dominar la bioenergética muscular, la periodización de hidratos y proteínas, las estrategias de nutrición peri-entrenamiento y los protocolos de suplementación de mayor evidencia.

Doble Modalidad Flexible

Asiste de forma presencial en nuestras instalaciones en Murcia o conéctate en directo vía online desde cualquier lugar del mundo con total interacción.

Campus Virtual 24/7

Acceso ilimitado a todas las clases grabadas en alta definición, recursos didácticos, plantillas de cálculo de macros y materiales de consulta descargables.

Vídeos y Evaluaciones

Cada uno de los 6 módulos cuenta con vídeos explicativos específicos y cuestionarios tipo test para afianzar tus conocimientos paso a paso.

Estructura Intensiva

4 lunes lectivos de 16:00 a 20:00 h en febrero, más una jornada complementaria de evaluación final de unas 2 horas de duración.

UN ENFOQUE INCLUSIVO Y RIGUROSO

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA ESTA FORMACIÓN?

Entrenadores y Preparadores

Entrenadores personales, monitores de sala, preparadores físicos y técnicos que buscan una actualización avanzada para optimizar el rendimiento, la composición corporal y la recuperación de sus atletas mediante pautas nutricionales individualizadas.

Deportistas y Autodidactas

Atletas y personas apasionadas del fitness y los deportes de resistencia o fuerza que desean adquirir un criterio técnico, práctico y con base científica para diseñar su propia alimentación y suplementación partiendo desde cero.

MÁXIMA COMODIDAD Y APRENDIZAJE GARANTIZADO

METODOLOGÍA Y CAMPUS VIRTUAL

Clases Grabadas y Repeticiones Ilimitadas

Tanto si acudes a las clases en directo como si estudias a tu ritmo, todas las sesiones se suben de forma inmediata al Campus Virtual para que nunca te pierdas ningún detalle.

Píldoras y Vídeos Explicativos por Módulo

Además de las clases en directo, dispondrás de cápsulas audiovisuales concisas centradas en los conceptos fisiológicos, de cálculo y prácticos más relevantes de cada tema.

Sistema de Evaluación Modular

Al término de cada módulo realizarás una autoevaluación interactiva para medir tu progreso, concluyendo el curso con una prueba final integrativa de 2 horas de duración.

INSTITUTO NUTRINOCIÓN · JOSE ESPINOSA

Garantía de excelencia pedagógica, actualización continua y metodología práctica aplicada al entrenamiento y la nutrición deportiva de vanguardia.

CONTENIDO ACADÉMICO ESPECIALIZADO

ITINERARIO FORMATIVO COMPLETO

MÓDULO 01

VÍDEO TEST

Fundamentos Energéticos

Bioenergética y vías de producción de ATP en esfuerzo: fosfágenos, glucólisis aeróbica/anaeróbica y oxidación lipídica. Determinación del gasto energético total y balance calórico adaptado a la carga de entrenamiento.

MÓDULO 02

VÍDEO TEST

Macronutrientes

Carbohidratos para rendimiento y repleción de glucógeno. Proteínas: cinética, síntesis proteica muscular (MPS) y timing de aminoácidos esenciales. Grasas como sustrato metabólico y su modulación en deportes de larga duración.

MÓDULO 03

VÍDEO TEST

Micronutrientes

Vitaminas y minerales críticos en deportistas: hierro, vitamina D, magnesio, zinc y antioxidantes. Fisiología de la hidratación, tasa de sudoración, balance de electrolitos y prevención de la hiponatremia inducida por ejercicio.

MÓDULO 04

VÍDEO TEST

Nutrición Peri-entrenamiento

Pautas pre, intra y post-entrenamiento en disciplinas de fuerza y resistencia. Formulación de bebidas de reposición, geles, osmolaridad, vaciado gástrico y protocolos para evitar el distress gastrointestinal en carrera o levantamiento.

MÓDULO 05

VÍDEO TEST

Diseño de Pautas

Estructuración de planes individualizados según disciplina: hipertrofia, recomposición corporal, déficit energético controlado en deportes por categorías de peso y protocolos de carga y descarga de carbohidratos para competición.

MÓDULO 06

VÍDEO TEST

Suplementación Deportiva

Ayudas ergogénicas con alta evidencia científica: creatina monohidrato, cafeína anhidra, beta-alanina, bicarbonato de sodio y zumo de remolacha (nitratos). Dosificación por kg, pautas de administración segura y control de calidad.

CRONOGRAMA OFICIAL

CALENDARIO DE FECHAS Y HORARIOS

JORNADA 1 Lunes 1 Febrero 16:00 a 20:00 h	JORNADA 2 Lunes 8 Febrero 16:00 a 20:00 h	JORNADA 3 Lunes 15 Febrero 16:00 a 20:00 h	JORNADA 4 Lunes 22 Febrero 16:00 a 20:00 h
---	---	--	--

CIERRE DEL PROGRAMA · JORNADA DE EVALUACIÓN FINAL

Sesión complementaria de unas 2 horas para resolución de dudas, casos prácticos finales y evaluación de aprovechamiento formativo.

RESERVA DE PLAZA PARA LA EDICIÓN ACTUAL

INVERSIÓN Y MATRICULACIÓN

FORMACIÓN INTEGRAL EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Acceso completo a los 6 módulos temáticos especializados.
- Clases en directo (Presencial en Murcia u Online vía streaming) y grabadas en HD.
- Vídeos explicativos y cuestionarios de autoevaluación por cada módulo.
- Plantillas prácticas de cálculo de requerimientos energéticos y macronutrientes.
- Evaluación final con certificado de aprovechamiento expedido por Instituto Nutrinoción.

1.199 €

PRECIO FINAL · PLAZAS LIMITADAS

MATRICULARME AHORA

¿Listo para dar el siguiente paso en tu formación? Inscríbete ahora a través de nuestra web o contacta con secretaría para resolver tus dudas.

CONTACTAR SECRETARÍA