



RUBÉN
CUENCA



Webinars:

INICIANDO TU CONSULTA EN NUTRICION DEPORTIVA

6 sesiones con las herramientas imprescindibles
para implementar en consulta



Y SER PARTE DEL ÉXITO DEPORTIVO



Dictado por D-N especialista
en nutrición deportiva
Rubén Cuenca Arce
Nº Colegiado: CV 00482



EL **OBJETIVO** de los seminarios es dotar a los participantes de los recursos necesarios para poder iniciarse en las consultas de nutrición deportiva.

1ERA JORNADA Martes 14/11/23

1. Historia clínica deportiva. Intervención nutricional en deportistas.

- Planificación y frecuencia de las sesiones de trabajo. Clasificar al deportista. Timing nutricional.
- Objetivos nutricionales, antropométricos y rendimiento.
- Necesidades energéticas. Determinación de macro-micronutrientes.

¿Cómo determinamos estas necesidades?

¿Son tan importantes los cálculos matemáticos?

2. Aplicación en el deporte del sistema de intercambios. Herramienta excel

2DA JORNADA

Jueves 16/11/23

1. Caso práctico utilizando el sistema de intercambio.
2. Aspectos a considerar en la mujer deportista.

(En posible colaboración con DN Marina Gil)

- a. Composición corporal y entorno hormonal.
- b. Triada de la mujer deportista: Alteración de la función hormonal, baja disponibilidad energética, baja densidad mineral ósea



3ERA JORNADA

1. Fisiología del ejercicio.
 - Demandas energéticas en función del tipo deporte/esfuerzo. Sustratos energéticos. Umbrales fisiológicos. VO_2 max.
 - ¿Qué es el Fat Max y como lo determinamos?
2. Consideraciones en los deportes de:
 - Resistencia.
 - Fuerza.
 - Equipo.
 - Mixtos



Martes
21/11/23

4TA JORNADA

Jueves 23/11/23

3. Alimentación durante el ejercicio. Avituallamiento

- Cargas de glucógeno muscular
- Pre-entrenamiento, competición
- Post-entrenamiento.
- Intra-entrenamiento. Avituallamientos
- Hidratación.

4. Diseño estrategia nutricional:

- En futbol o deportes de equipo.
- Deportes de resistencia. Gran fondo ciclismo o triatlones de larga distancia.



5TA JORNADA

Martes 28/11/23

1. Planificación de la temporada completa del deportista o de un periodo específico de preparación.

- Importancia de la coordinación con el preparador físico.
Herramientas
- Importancia de la interpretación de los parámetros bioquímicos.
Analíticas de sangre y orina

Horario: 18:00 - 20:00h

¡No te preocupes! También podrán verse en diferido



5TA JORNADA

Martes 28/11/23

2. Periodización nutricional. Estrategias nutricionales.

- Training low. Entrena con baja disponibilidad de glucógeno y/o de glucosa.
- Training high. Entrena con alta disponibilidad de glucógeno muscular y hepático.
- Train the gut. Entrena el confort y el vaciado gástrico.
- Train dehydrated. Entrena deshidratado.
- Introducción al entrenamiento del sistema digestivo ESD.
El presente de la nutrición deportiva

6TA JORNADA

Jueves 30/11/23

1. Entrenamiento del sistema digestivo. Flexibilidad metabólica.

2. Periodización suplementación deportiva.

- Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas.

Lo que nos dice la evidencia, que hacemos en la práctica y que deberíamos tener en cuenta cuando se recomienda suplementación deportiva.

3. Antropometría. Mediciones básicas e importancia de la metodología ISAK en nutrición deportiva.

4. Dudas-Debate

+12 horas de formación
en nutrición deportiva

PRECIOS

Socios de ADINU	20.99 euros
Estudiante	35.99 euros
Colegiados	99.99 euros
Público General	199.99 euros

*0.99 precio incluido de la plataforma de pago

La formación de calidad es una inversión valiosa pero también costosa, mientras estudiamos es difícil permitírnosla.

¡Desde la FEDNU buscamos hacerla accesible para tí D-N Universitaria!



APÚNTATE YA!

lánzate a tu mejor futuro profesional como D-N deportivo



Compártelo con ese compi que también será nutri deportivo