

# Curso Profesional

## Nutrición en el Ciclista





## Curso Profesional Nutrición en el Ciclista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/nutricion-ciclista](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/nutricion-ciclista)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 14*

07

Metodología

---

*pág. 16*

08

Titulación

---

*pág. 20*

# 01

## Presentación

El rendimiento físico de un ciclista depende en gran medida de su alimentación. Es por ello que la nutrición deportiva busca que el atleta adquiera los componentes esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo durante el ejercicio y después optimice su recuperación. Este temario proporciona las competencias necesarias para programar una dieta adecuada a los deportistas de acuerdo a sus objetivos. A su vez, se ahondará en el cálculo del MB, los macro y micronutrientes, la tasa de sudoración e hidratación, los métodos de suplementación, etc. Su formato 100% online te permite estudiar a tu propio ritmo, desde cualquier lugar del mundo. Al mismo tiempo, con su metodología *Relearning* podrás revisar los contenidos las veces que sean necesarias.

“

*Diseña planes nutricionales óptimos que potencien el desempeño deportivo de los atletas gracias a este programa online en Nutrición en el Ciclista”*



La Nutrición es un factor crítico en el éxito de los ciclistas. Su rendimiento y capacidad para recuperarse después de una competencia o entrenamiento dependen en gran medida de la alimentación. Por esta razón, es importante contar con competencias sólidas que garanticen una adecuada ingesta de nutrientes en la práctica deportiva para ayudar a los atletas a optimizar su dieta y desempeño físico.

Este Curso Profesional te proporciona las herramientas imprescindibles para diseñar dietas personalizadas y eficaces que se adapten a las necesidades de cada deportista y les permitan alcanzar sus objetivos. Este programa aborda temas esenciales como la composición corporal, el cálculo del metabolismo basal, la periodización de macro y micronutrientes, la tasa de sudoración e hidratación y las tendencias en el ámbito de la actividad física.

Esta titulación se desarrolla por completo online, lo que significa que puedes ahondar en sus contenidos desde cualquier ubicación geográfica y según su propia disponibilidad horaria. Por otra parte, la metodología *Relearning*, utilizada en esta capacitación, te permite revisar los materiales tantas veces como sea necesario para garantizar la comprensión completa del material académico.

“*Desarrolla competencias en Nutrición para Ciclistas desde cualquier lugar del planeta y a tu propio ritmo, con un temario actualizado y 100% online*”

# 02

## Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

*TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”*





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

# 03

## Salidas profesionales

Las competencias de Ciclismo son una actividad física cada vez más exigente y compleja. En este deporte se buscan expertos con conocimientos específicos que puedan potenciar las destrezas de los atletas. Por esta razón, el Curso Profesional de TECH se centra en aumentar tus habilidades en el diseño de planes de alimentación para competidores, de acuerdo a sus metas y objetivos. De ese modo, tendrás la posibilidad de desarrollar una carrera de éxito de inmediato en este campo.



*Lleva tu carrera en el Ciclismo Profesional al éxito con esta completísima titulación de TECH*





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Instructor de ciclismo en gimnasios
- ◆ Técnico auxiliar de nutrición deportiva y suplementación para ciclistas
- ◆ Animador deportivo en encuentros y competiciones de ciclismo
- ◆ Cronometrador de competiciones de ciclismo no oficiales
- ◆ Instructor de actividades de acondicionamiento ciclístico para colectivos especiales



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Al finalizar la titulación, diseñarás planes de alimentación adecuados a las necesidades de cada ciclista. Además, sabrás periodizar los macros y micronutrientes, calcular el MB y las tasas de sudoración e hidratación, y valorar la composición corporal para mejorar el rendimiento y alcanzar los objetivos del atleta.

01

Diseñar planes de alimentación personalizados

02

Evaluar y hacer seguimiento de la composición corporal

03

Elaborar estrategias de hidratación para el rendimiento óptimo

04

Manejar disímiles suplementos nutricionales específicos para ciclistas



05

Adaptar la alimentación a diferentes etapas de la temporada y periodizar el entrenamiento

06

Identificar las necesidades nutricionales durante el entrenamiento y la competición

07

Gestionar de manera cabal desórdenes alimentarios o trastornos relacionados con la alimentación

08

Educar sobre nutrición y asesorar sobre la alimentación pre y post carrera

# 05

## Dirección del curso

La selección cuidadosa del equipo docente es una de las claves del éxito de este Curso Profesional. Los entrenadores y expertos que lo conforman poseen una amplia experiencia en el campo de la nutrición deportiva y han trabajado con algunos de los equipos más exitosos a nivel internacional. Además, su reconocimiento en el ámbito profesional les permite estar al tanto de las últimas tendencias y avances en alimentación y suplementación, proporcionándote un aprendizaje de la más alta calidad.

“

*Obtén una capacitación de excelencia de la mano de entrenadores y expertos altamente reconocidos en el campo de la alimentación deportiva”*



## Dirección del curso

### D. Sola, Javier

- ♦ CEO de Training4ll
- ♦ Entrenador del equipo WT UAE
- ♦ Jefe de Rendimiento Massi Tactic UCI Womens Team
- ♦ Especialista en el área biomecánica del Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Asesor de WKO de equipos ciclistas World Tour
- ♦ Formador en Coaches4coaches
- ♦ Profesor asociado de la Universidad de Loyola
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Sevilla
- ♦ Postgrado en Alto Rendimiento de Deportes Cíclicos por la Universidad de Murcia
- ♦ Director Deportivo Nivel III
- ♦ Numerosas medallas olímpicas y medallas en campeonatos europeos, copas del mundo y campeonatos nacionales

## Cuadro docente

### D. Celdrán, Raúl

- ♦ CEO de Natur Training System
- ♦ Responsable de nutrición del Burgos BH ProConti Team
- ♦ Responsable de rendimiento del equipo profesional de MTB Klimatiza Team
- ♦ Formador en Coaches4coaches
- ♦ Licenciado en Farmacia por la Universidad de Alcalá
- ♦ Máster en Nutrición, Obesidad y Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos por la Universidad de Navarra

### D. Arguedas Lozano, Chema

- ♦ CEO de Planifica tus Pedaladas
- ♦ Experto de entrenamiento y nutrición en Ciclismo a Fondo
- ♦ Entrenador, preparador físico y experto en nutrición deportiva
- ♦ Profesor docente de Nutrición Deportiva en la Universidad de Leioa
- ♦ Autor de títulos relacionados con el ciclismo:
- ♦ Planifica tus pedaladas
- ♦ Alimenta tus pedaladas
- ♦ Planifica tus pedaladas BTT
- ♦ Potencia tus pedaladas

# 06

## Plan de formación

Este programa ofrece un enfoque actualizado sobre la Nutrición en el Ciclista. Incluye una amplia variedad de temas como es el cálculo del metabolismo basal, la composición corporal, la clasificación de los nutrientes esenciales y la periodización de macro y micronutrientes. A su vez, aborda las tasas de sudoración e hidratación, los suplementos y el uso de software y aplicaciones para el diseño de planes de alimentación personalizados. Un Curso Profesional está creado para aumentar tus destrezas y maximizar el rendimiento de los atletas.



*Optimiza la recuperación del ciclista, proporcionando nutrientes adecuados, cuya selección dominarás con este programa de TECH”*



## Módulo 1. Nutrición en el ciclista

- 1.1. Concepto de nutrición deportiva
  - 1.1.1. ¿Qué es la nutrición deportiva?
  - 1.1.2. Nutrición clínica vs nutrición deportiva
  - 1.1.3. Alimentos y suplementos
- 1.2. Cálculo del MB
  - 1.2.1. Componentes del gasto energético
  - 1.2.2. Factores que influyen en el gasto energético en reposo
  - 1.2.3. Medición del consumo de energía
- 1.3. Composición corporal
  - 1.3.1. IMC y peso ideal tradicional. ¿Existe el peso ideal?
  - 1.3.2. Grasa subcutánea y espesor de pliegues cutáneos
  - 1.3.3. Otros métodos para determinar la composición corporal
- 1.4. Macro y micronutrientes
  - 1.4.1. Definición de macro y micronutrientes
  - 1.4.2. Necesidades de macronutrientes
  - 1.4.3. Necesidades de micronutrientes
- 1.5. Periodización macro y micro
  - 1.5.1. Periodización nutricional
  - 1.5.2. Periodización en macrociclos
  - 1.5.3. Periodización en microciclos
- 1.6. Tasa de sudoración e hidratación
  - 1.6.1. Medición tasa de sudoración
  - 1.6.2. Necesidades de hidratación
  - 1.6.3. Electrolitos
- 1.7. Entrenamiento del estómago y sistema digestivo
  - 1.7.1. Necesidad de entrenar el estómago y sistema digestivo
  - 1.7.2. Fases del EEySD
  - 1.7.3. Aplicación en entrenamiento y carrera
- 1.8. Suplementación
  - 1.8.1. Suplementación y ayudas ergonutricionales
  - 1.8.2. Sistema ABCD de suplementos y ayudas ergonutricionales
  - 1.8.3. Necesidades individuales de suplementación
- 1.9. Tendencias en nutrición deportiva
  - 1.9.1. Tendencias
  - 1.9.2. Low-Carb, High-Fat
  - 1.9.3. Dietas altas en carbohidratos
- 1.10. Software y aplicaciones
  - 1.10.1. Métodos para el control de macronutrientes
  - 1.10.2. Softwares para control de la nutrición
  - 1.10.3. Aplicaciones para el deportista



*La innovadora metodología de Relearning de TECH te permite revisar los contenidos las veces que sean necesarias para una comprensión más efectiva. No pierdas esta oportunidad y matricúlate”*

# 07

## Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

*TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.*

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### **Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### **Resúmenes interactivos**

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### **Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



# 08

## Titulación

El Curso Profesional en Nutrición en el Ciclista garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Nutrición en el Ciclista**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas

**tech** formación  
profesional

## Curso Profesional Nutrición en el Ciclista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Nutrición en el Ciclista

