



NUTRICIÓN Y COCINA PARA EL DEPORTE

Fórmate en nutrición deportiva y cocina saludable

FORMACIÓN

Con esta formación **50% online y 50% presencial** aprenderás las técnicas básicas de **cocina saludable para el deporte**. Podrás planificar una dieta para deportistas y conocer las más eficaces para el entrenamiento y la competición. Descubrirás los alimentos que forman parte de una dieta saludable y entenderás los fundamentos de la nutrición humana, del metabolismo energético y del ejercicio físico.

La parte teórica será impartida por Georgina Hernando, dietista nutricionista especializada en nutrición deportiva, y la parte práctica por Pepe Ruíz, chef de cocina saludable en Eshob.

PERÍODO

Formación online en directo de nutrición para el deporte:

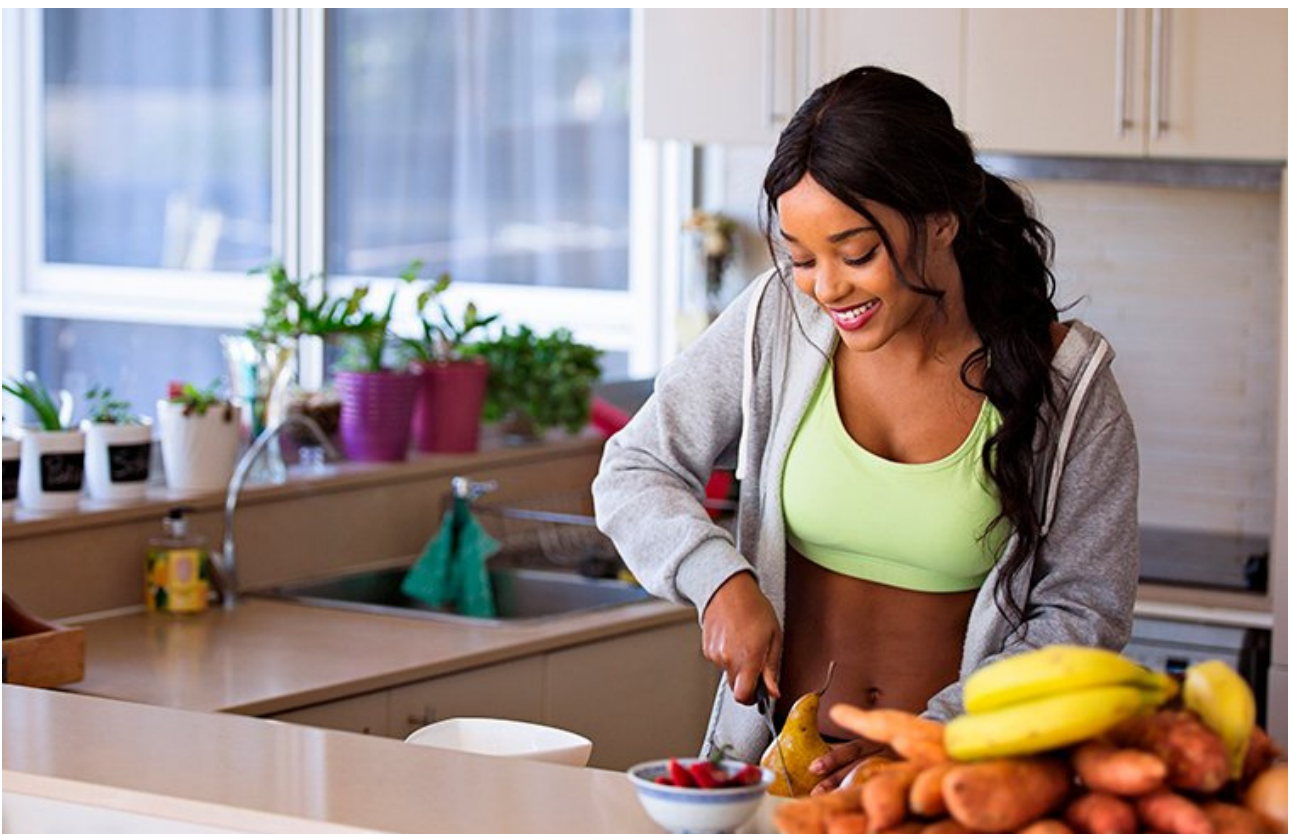
Del 25 de febrero al 22 de abril
Jueves de 17:00 a 18.30h.

Formación presencial de cocina para el deporte:

Del 2 de marzo al 27 de abril
Martes de 17:00 a 20:00h.

TITULACIÓN

Titulación propia de la *Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona*, avalada por el *Gremi d'Hotels de Barcelona* y por el *Gremi de Restauració de Barcelona*.



PLAN DE ESTUDIOS

1- Nutrición básica:

- Introducción a la nutrición
- Nutrientes y alimentos
- Fisiología y bioquímica de la nutrición
- Calidad y seguridad alimentaria

2- Nutrición para el deporte:

- Sistemas energéticos y bioenergética
- Evaluación del deportista
- Nutrición deportiva según actividad física practicada
- Nutrición para entreno y competición
- Hidratación
- Ayudas ergogénicas
- Fisiopatología en el deporte
- Mitos y tendencias en deporte

3- Cocina para el deporte:

- Higiene y manipulación de los alimentos
- Preelaboración y conservación de los alimentos
- Técnicas culinarias:
 - Recetas hiperproteicas
 - Recetas *keto* y *low carb*
 - Recetas *plant based* para el deporte
 - Bebidas isotónicas, batidos, recetas para la hidratación
 - *Batchcooking* para el deporte