

CURSO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

ESTRUCTURA PREMIUM NATURSAIS™

- FORMACIÓN 100% ONLINE
- CONTENIDO PREMIUM
- BASADO EN EVIDENCIA CIENTÍFICA
- APLICACIÓN PRÁCTICA
- DIPLOMA DESCARGABLE

TRANSFORMA
TU CUERPO,
TU RENDIMIENTO
Y TU SALUD



MÓDULO 1 Introducción a la Nutrición Deportiva

- 1.1 ¿Qué es la nutrición deportiva?
- 1.2 Objetivos de la alimentación deportiva
- 1.3 Rendimiento, salud y composición corporal
- 1.4 Mitos y realidades de la nutrición deportiva
- 1.5 Principios básicos de una alimentación saludable
- 1.6 El papel del nutricionista deportivo
- 1.7 Factores que influyen en el rendimiento
- 1.8 Hábitos alimentarios del deportista
- 1.9 Resumen del módulo

✓ Test del módulo



MÓDULO 2 Anatomía y fisiología aplicada al deporte

- 2.1 Sistema digestivo
- 2.2 Sistema muscular
- 2.3 Sistema cardiovascular
- 2.4 Sistema respiratorio
- 2.5 Metabolismo energético
- 2.6 ATP y producción de energía
- 2.7 Hormonas relacionadas con el ejercicio
- 2.8 Adaptaciones al entrenamiento
- 2.9 Gasto energético y metabolismo basal

✓ Test del módulo



MÓDULO 3 Macronutrientes

- 3.1 Proteínas
- 3.2 Carbohidratos
- 3.3 Grasas saludables
- 3.4 Fibra alimentaria
- 3.5 Balance energético
- 3.6 Distribución de macronutrientes
- 3.7 Calidad nutricional de los alimentos
- 3.8 Requerimientos diarios
- 3.9 Errores frecuentes

✓ Test del módulo



MÓDULO 4 Micronutrientes

- 4.1 Vitaminas liposolubles
- 4.2 Vitaminas hidrosolubles
- 4.3 Minerales esenciales
- 4.4 Electrolitos
- 4.5 Antioxidantes
- 4.6 Hierro y rendimiento deportivo
- 4.7 Calcio y salud ósea
- 4.8 Deficiencias nutricionales
- 4.9 Recomendaciones prácticas

✓ Test del módulo



MÓDULO 5 Hidratación Deportiva

- 5.1 Balance hídrico
- 5.2 Electrolitos
- 5.3 Sodio y potasio
- 5.4 Bebidas deportivas
- 5.5 Hidratación antes del ejercicio
- 5.6 Durante el ejercicio
- 5.7 Después del ejercicio
- 5.8 Deshidratación y riesgos
- 5.9 Estrategias prácticas

✓ Test del módulo



MÓDULO 6 Nutrición para ganar masa muscular

- 6.1 Hipertrofia muscular
- 6.2 Superávit calórico
- 6.3 Proteína y síntesis muscular
- 6.4 Carbohidratos para crecer
- 6.5 Grasas saludables
- 6.6 Timing nutricional
- 6.7 Ejemplo de dieta
- 6.8 Errores frecuentes
- 6.9 Caso práctico

✓ Test del módulo



MÓDULO 7 Nutrición para perder grasa corporal

- 7.1 Déficit calórico
- 7.2 Preservar la masa muscular
- 7.3 Saciedad y alimentos
- 7.4 Cardio y alimentación
- 7.5 Distribución de comidas
- 7.6 Ayuno intermitente
- 7.7 Ejemplo práctico
- 7.8 Errores comunes
- 7.9 Caso práctico

✓ Test del módulo



MÓDULO 8 Nutrición según el tipo de deporte

- 8.1 Deportes de fuerza
- 8.2 Resistencia
- 8.3 CrossFit y HIIT
- 8.4 Deportes de equipo
- 8.5 Deportes de combate
- 8.6 Deportes de montaña
- 8.7 Deportes acuáticos
- 8.8 Adaptación nutricional
- 8.9 Casos prácticos

✓ Test del módulo



MÓDULO 9 Alimentación antes, durante y después del entrenamiento

- 9.1 Comida preentrenamiento
- 9.2 Nutrientes clave
- 9.3 Alimentación intraentrenamiento
- 9.4 Recuperación postentrenamiento
- 9.5 Reposición de glucógeno
- 9.6 Ventana anabólica
- 9.7 Timing nutricional
- 9.8 Ejemplos prácticos
- 9.9 Errores frecuentes

✓ Test del módulo



MÓDULO 10 Suplementación Deportiva

- 10.1 ¿Qué es un suplemento?
- 10.2 Proteína en polvo
- 10.3 Creatina
- 10.4 Cafeína
- 10.5 Beta-alanina
- 10.6 Citrulina malato
- 10.7 Omega-3
- 10.8 Multivitamínicos
- 10.9 Evidencia científica

✓ Test del módulo



MÓDULO 11 Planificación nutricional

- 11.1 Calorías de mantenimiento
- 11.2 Superávit y déficit
- 11.3 Cálculo de macronutrientes
- 11.4 Diseño de menús
- 11.5 Batch cooking
- 11.6 Compra inteligente
- 11.7 Lectura de etiquetas
- 11.8 Organización semanal
- 11.9 Caso práctico

✓ Test del módulo



MÓDULO 12 Nutrición en etapas especiales

- 12.1 Adolescencia
- 12.2 Adultos mayores
- 12.3 Mujer deportista
- 12.4 Embarazo y deporte
- 12.5 Vegetarianos
- 12.6 Veganos
- 12.7 Intolerancias alimentarias
- 12.8 Alergias
- 12.9 Adaptaciones nutricionales

✓ Test del módulo



MÓDULO 13 Lesiones y recuperación

- 13.1 Nutrición y lesiones
- 13.2 Inflamación
- 13.3 Colágeno y tendones
- 13.4 Proteína en recuperación
- 13.5 Vitaminas y minerales
- 13.6 Hidratación
- 13.7 Rehabilitación nutricional
- 13.8 Casos reales
- 13.9 Recomendaciones finales

✓ Test del módulo



MÓDULO 14 Errores y mitos

- 14.1 Dietas milagro
- 14.2 Carbohidratos por la noche
- 14.3 Mitos sobre proteínas
- 14.4 Suplementos innecesarios
- 14.5 Quemadores de grasa
- 14.6 Detox y ayunos extremos
- 14.7 Redes sociales y desinformación
- 14.8 Cómo identificar información fiable
- 14.9 Conclusiones

✓ Test del módulo



MÓDULO 15 Casos prácticos

- 15.1 Deportista principiante
- 15.2 Hipertrofia
- 15.3 Definición muscular
- 15.4 Maratón
- 15.5 Ciclismo
- 15.6 Fútbol
- 15.7 CrossFit
- 15.8 Adulto activo
- 15.9 Elaboración de un plan nutricional completo

✓ Test del módulo



MÓDULO 16 Proyecto Final

- 16.1 Evaluación inicial
- 16.2 Objetivos del cliente
- 16.3 Cálculo de necesidades energéticas
- 16.4 Diseño del plan nutricional
- 16.5 Hidratación y suplementación
- 16.6 Seguimiento y ajustes
- 16.7 Caso clínico completo
- 16.8 Repaso general del curso
- 16.9 Preparación para la evaluación final

★ Práctica final
★ Evaluación final
★ Diploma Natursais Academy



APRENDE
CON BASES
CIENTÍFICAS



APLICA
ESTRATEGIAS
PRÁCTICAS



MEJORA TU
RENDIMIENTO
Y SALUD



TRANSFORMA
TU CUERPO
Y TU VIDA



NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

ESTRUCTURA PREMIUM NATURSAIS™

 FORMACIÓN
100% ONLINE

 CONTENIDO
PREMIUM

 BASADO EN
EVIDENCIA
CIENTÍFICA

 APLICACIÓN
PRÁCTICA

 DIPLOMA
DESCARGABLE

MÓDULO

1

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA



Este módulo te dará una visión global sobre la nutrición deportiva, sus principios fundamentales y cómo una buena alimentación puede mejorar el rendimiento, la salud y la composición corporal.

1.1



¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN DEPORTIVA?

Descubre la definición, el alcance y la importancia de la nutrición deportiva en el rendimiento físico y la salud.

1.2



OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA

Conoce los principales objetivos que persigue una alimentación adecuada en deportistas y personas activas.

1.3



RENDIMIENTO, SALUD Y COMPOSICIÓN CORPORAL

Aprende cómo la nutrición impacta directamente en el rendimiento deportivo, la salud integral y la composición corporal.

1.4



MITOS Y REALIDADES DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

Desmontamos los mitos más comunes y te mostramos la evidencia científica que hay detrás de cada afirmación.

1.5



PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Conoce las bases de una alimentación equilibrada, variada y sostenible que se adapta a tu estilo de vida.

1.6



EL PAPEL DEL NUTRICIONISTA DEPORTIVO

Entiende las funciones, competencias y el valor que aporta un nutricionista especializado en deporte.

1.7



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO

Explora los factores nutricionales, fisiológicos, psicológicos y ambientales que pueden mejorar o limitar tu rendimiento.

1.8



HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL DEPORTISTA

Aprende a identificar, construir y mantener hábitos alimentarios que potencien tu salud y tus resultados deportivos.

1.9



RESUMEN DEL MÓDULO

Repaso completo de los conceptos más importantes para consolidar tu aprendizaje.



TEST DEL MÓDULO

Pon a prueba tus conocimientos con un test de evaluación y afianza todo lo aprendido en este módulo.



MEJORA TU
RENDIMIENTO



FORTALECE
TU SALUD



OPTIMIZA TU
COMPOSICIÓN
CORPORAL



ADOPTA HáBITOS
SOSTENIBLES



ALCANZA TU
MEJOR VERSIÓN

1.1 ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN DEPORTIVA?

La nutrición deportiva es la rama de la nutrición que estudia cómo la **alimentación** y la **hidratación** influyen en el **rendimiento** físico, la **recuperación** y la **salud** de las personas que practican actividad física o deporte.



SU OBJETIVO PRINCIPAL

Proporcionar al organismo los nutrientes y la energía necesarios para entrenar mejor, recuperarse más rápido y mantener una buena salud a largo plazo.



¿PARA QUIÉN?

No es solo para atletas de élite.

Deportistas	Personas que entrenan en el gimnasio	Ciclistas	Nadadores
CrossFit y HIIT	Futbolistas	Pádel y tenis	Personas que quieren mejorar su salud
Pérdida de grasa	Ganancia de masa muscular	Bienestar y prevención	

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ Mejora el rendimiento físico y deportivo.
- ✓ Aumenta la fuerza y la resistencia.
- ✓ Favorece el desarrollo y mantenimiento muscular.
- ✓ Disminuye la fatiga durante el entrenamiento.
- ✓ Acelera la recuperación.
- ✓ Reduce el riesgo de lesiones.
- ✓ Mejora la composición corporal.
- ✓ Fortalece el sistema inmunario.
- ✓ Contribuye a una mejor salud a largo plazo.

NUTRICIÓN DEPORTIVA NO SIGNIFICA COMER MÁS

No se trata de comer grandes cantidades ni de abusar de suplementos. Se trata de elegir alimentos de calidad y cubrir tus necesidades según:

- Edad
- Sexo
- Peso y altura
- Composición corporal
- Tipo, intensidad y frecuencia del entrenamiento
- Objetivos individuales

Cada persona tiene necesidades diferentes.

No existe una única dieta que funcione para todos.

LOS 3 PILARES DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA



ALIMENTACIÓN

Elegir alimentos de calidad y distribuir correctamente los nutrientes para cubrir las necesidades del cuerpo.



HIDRATACIÓN

Mantener un adecuado equilibrio de líquidos y electrolitos antes, durante y después del ejercicio.



RECUPERACIÓN

Aportar los nutrientes necesarios para reparar tejidos, reponer energía y adaptarse al entrenamiento.

CÓMO FUNCIONA



ALIMENTACIÓN

Aporta nutrientes y energía



ENTRENAMIENTO

Utiliza la energía y estimula adaptaciones



RECUPERACIÓN

Repara, repone y se adapta



MEJORA DEL RENDIMIENTO

Progresas y alcanzas tus objetivos

CICLO CONTINUO

La clave está en la constancia y el equilibrio.

EJEMPLO PRÁCTICO

CON BUENA NUTRICIÓN

- ✓ Energía estable durante el entrenamiento
- ✓ Mejor rendimiento
- ✓ Recuperación más rápida
- ✓ Menos lesiones y fatiga
- ✓ Mejores resultados a largo plazo



VS

CON MALA NUTRICIÓN

- ✗ Poca energía y cansancio
- ✗ Peor rendimiento
- ✗ Recuperación lenta
- ✗ Mayor riesgo de lesiones
- ✗ Estancamiento y frustración



ERRORES FRECUENTES

- ✗ Pensar que los suplementos sustituyen una buena alimentación.
- ✗ Eliminar completamente los carbohidratos.
- ✗ Consumir más proteína de la necesaria.
- ✗ No hidratarse correctamente.
- ✗ Copiar la dieta de otra persona.
- ✗ Saltarse comidas importantes.

IDEA CLAVE



No se trata de comer más, sino de comer mejor, adaptando la alimentación a tus necesidades y objetivos para obtener los mejores resultados en rendimiento y salud.

EN RESUMEN

La nutrición deportiva es una herramienta fundamental para cualquier persona activa. Alimenta tu cuerpo de forma inteligente, hidrátate adecuadamente y recupera bien para rendir al máximo, progresar y mantener tu salud en el tiempo.

“ Si entrenas duro, aliméntate aún mejor.”



MÁS ENERGÍA



MEJOR SALUD



MAYOR FUERZA



RECUPERACIÓN ÓPTIMA



MEJORES RESULTADOS

1.2 OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA

La alimentación deportiva tiene como finalidad proporcionar al organismo los **nutrientes** y la **energía** necesarios para que el deportista pueda entrenar, rendir y recuperarse de la mejor manera posible, optimizando su salud y composición corporal.



OBJETIVO PRINCIPAL

Aportar al cuerpo lo que necesita, en la cantidad adecuada y en el momento correcto, para mejorar el rendimiento, acelerar la recuperación y mantener la salud a largo plazo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Cada objetivo está interrelacionado. Trabajan juntos para maximizar el rendimiento deportivo y el bienestar.



1. MEJORAR EL RENDIMIENTO

Proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para entrenar con mayor intensidad, resistencia y calidad.



2. ACELERAR LA RECUPERACIÓN

Reponer los nutrientes utilizados durante el ejercicio para reparar tejidos, reducir el daño muscular y volver antes a entrenar.



3. FAVORECER EL DESARROLLO MUSCULAR

Aportar los nutrientes esenciales para la síntesis de proteínas y el aumento de la masa muscular y la fuerza.



4. OPTIMIZAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Aumentar la masa magra y reducir la grasa corporal, mejorando la estética, la salud y el rendimiento.



5. MANTENER LOS NIVELES DE ENERGÍA

Garantizar un suministro constante de energía para evitar la fatiga y mantener la concentración y el desempeño.



6. PROTEGER LA SALUD Y PREVENIR LESIONES

Fortalecer el sistema inmunitario, mantener huesos, músculos y articulaciones sanos y reducir el riesgo de lesiones.

¿CÓMO SE LOGRAN ESTOS OBJETIVOS?



Eligiendo alimentos de calidad, variados y adaptados a tus necesidades.



Ajustando la cantidad de alimentos según el tipo de entrenamiento y gasto energético.



Distribuyendo los nutrientes en el momento adecuado (antes, durante y después del ejercicio).



Hidratando correctamente el organismo.



Suplementando solo cuando sea necesario y con criterio profesional.



Escuchando a tu cuerpo y adaptando la alimentación a tus objetivos y estilo de vida.

BENEFICIOS DE ALCANZAR ESTOS OBJETIVOS



Más energía y vitalidad



Mejores resultados deportivos



Mayor fuerza y resistencia



Recuperación más rápida y eficaz



Mejor composición corporal



Menos lesiones y más salud

ADAPTACIÓN SEGÚN EL TIPO DE DEPORTISTA

DEPORTISTAS DE FUERZA



Prioridad en el desarrollo de masa muscular, fuerza y recuperación.

DEPORTISTAS DE RESISTENCIA



Enfoque en la energía sostenida, resistencia y recuperación glucogénica.

DEPORTES DE EQUIPO



Necesidades variables según posición, intensidad y duración del partido.

DEPORTES DE COMBATE



Control del peso corporal, explosividad, fuerza y recuperación.

DEPORTISTAS RECREACIONALES



Mejora de la salud, composición corporal y bienestar general.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS OBJETIVOS



Tipo de deporte



Intensidad y volumen de entrenamiento



Edad y sexo



Estado de salud



Genética



Estilo de vida y descanso

ERRORES QUE IMPIDEN ALCANZARLOS



No adaptar las calorías a tus necesidades.



Comer en exceso o en déficit sin control.



Hidratación insuficiente.



Ignorar la recuperación nutricional.



Seguir modas o dietas milagro.

RECUERDA



Una buena alimentación no es una opción, es la base que te permite entrenar mejor, recuperarte más rápido y alcanzar tus metas.



EN CONCLUSIÓN

La alimentación deportiva no solo busca mejorar el rendimiento físico, sino también cuidar tu salud, prevenir lesiones y ayudarte a tener una vida más plena y activa.

¡COME BIEN, ENTRENA MEJOR, VIVE AL MÁXIMO!



NUTRE TU CUERPO
Entrena tu mente



ALIMENTACIÓN INTELIGENTE
Rendimiento constante



RECUPERACIÓN ÓPTIMA
Progreso asegurado



SALUD Y BIENESTAR
Tu mejor versión



NATURSAIS
ACADEMY

1.3 RENDIMIENTO, SALUD Y COMPOSICIÓN CORPORAL

Una alimentación adecuada no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también protege la salud y optimiza la composición corporal, permitiéndonos entrenar mejor, recuperarnos más rápido y mantenernos en forma a largo plazo.



IDEA CLAVE

Nutre tu cuerpo hoy para rendir mejor mañana y mantener tu salud siempre.



LOS 3 PILARES QUE SE CONECTAN



RENDIMIENTO

La nutrición proporciona la energía y los nutrientes necesarios para entrenar con intensidad, mejorar adaptaciones y alcanzar tu máximo potencial.

- ✓ Más energía y resistencia
- ✓ Mejores adaptaciones al entrenamiento
- ✓ Recuperación más rápida y eficaz
- ✓ Mayor fuerza y potencia
- ✓ Mejores resultados deportivos



SALUD

Una buena alimentación fortalece el sistema inmunitario, previene enfermedades y mantiene el equilibrio hormonal y metabólico.

- ✓ Fortalece el sistema inmunitario
- ✓ Mejora la salud cardiovascular
- ✓ Regula hormonas y metabolismo
- ✓ Reduce el riesgo de lesiones y enfermedades
- ✓ Mejora la calidad de vida



COMPOSICIÓN CORPORAL

Equilibrar la masa muscular y la grasa corporal es clave para la estética, la salud y el rendimiento óptimo.

- ✓ Aumenta la masa muscular magra
- ✓ Reduce el porcentaje de grasa corporal
- ✓ Mejora la definición y la estética
- ✓ Favorece la movilidad y funcionalidad
- ✓ Mejora la autoestima y bienestar

¿POR QUÉ ESTÁN RELACIONADOS?

Cuando comes bien, los tres pilares se potencian entre sí.



Si descuidas uno, los otros también se ven afectados.

¿QUÉ BENEFICIOS OBTIENES AL EQUILIBRAR ESTOS 3 PILARES?



Rindes más y mejoras tus marcas.



Tu cuerpo se mantiene fuerte y saludable.



Tienes más energía en el día a día.



Controlas tu peso y tu composición corporal.



Te sientes mejor contigo mismo.



Previenes lesiones y el desgaste prematuro.



Sostenes el progreso a largo plazo.

¿QUÉ OCURRE SI HAY UN DESEQUILIBRIO?



RENDIMIENTO AFECTADO

Falta de energía, fatiga, menor fuerza, peor concentración y estancamiento.



SALUD COMPROMETIDA

Más riesgo de lesiones, enfermedades, déficits nutricionales y problemas hormonales.



COMPOSICIÓN CORPORAL NEGATIVA

Aumento de grasa, pérdida de músculo, inflamación y peor imagen corporal.

CÓMO OPTIMIZAR LOS 3 PILARES CON TU ALIMENTACIÓN

1. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



- Prioriza alimentos reales y variados.
- Incluye los 3 macronutrientes en cada comida.
- Asegura micronutrientes esenciales.

2. PLANIFICACIÓN



- Organiza tus comidas y snacks.
- Adapta las calorías a tu objetivo y nivel de actividad.
- La constancia es la clave.

3. HIDRATACIÓN



- Bebe suficiente agua durante todo el día.
- Hidrátate antes, durante y después del entrenamiento.

4. DESCANSO Y RECUPERACIÓN



- Dormir bien mejora tu rendimiento, salud y composición corporal.
- La recuperación también se construye en la mesa.

5. SEGUIMIENTO Y AJUSTES



- Evalúa tu progreso regularmente.
- Ajusta tu alimentación según tus resultados y sensaciones.

EJEMPLO PRÁCTICO

Un deportista que entrena fuerza 4 días/semana y sigue una alimentación adecuada:

- ✓ Tiene más fuerza y energía en los entrenamientos.
- ✓ Se recupera más rápido entre sesiones.
- ✓ Mantiene un peso saludable con más músculo y menos grasa.
- ✓ Se siente con más vitalidad y mejor ánimo.
- ✓ Reduce el riesgo de lesiones y enfermedades.

EN RESUMEN

La nutrición deportiva no es solo comer para no tener hambre, es una estrategia para potenciar tu rendimiento, cuidar tu salud y mejorar tu composición corporal de forma sostenible.

COME BIEN, ENTRENA MEJOR,
VIVE AL MÁXIMO.



IDEA CLAVE



Tu alimentación es tu combustible, tu medicina y tu mejor inversión a largo plazo.



NUTRE TU CUERPO
TRANSFORMA TU VIDA



MEJOR RENDIMIENTO
MÁS RESULTADOS



MÁS SALUD
MÁS ENERGÍA



MEJOR COMPOSICIÓN
MÁS CONFIANZA



DISCIPLINA HOY
ÉXITO SIEMPRE

1.4 MITOS Y REALIDADES DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

En el mundo del deporte circulan muchas creencias que no siempre se basan en la ciencia. Conocer la verdad te permitirá tomar mejores decisiones, evitar errores y alcanzar tus objetivos de forma segura y eficaz.



RECUERDA

La clave no está en seguir modas, sino en entender qué necesita tu cuerpo y aplicarlo con inteligencia.

MITO	REALIDAD	¿POR QUÉ?
"Los carbohidratos engordan"	✓ Los carbohidratos son la principal fuente de energía. Engordan solo si consumes más calorías de las que gastas.	El exceso calórico, no los carbohidratos, es lo que provoca aumento de grasa corporal.
"Cuanta más proteína, más músculo ganaré"	✓ La clave está en la cantidad adecuada según tu peso y nivel de actividad. El exceso no se convierte en más músculo.	El cuerpo tiene un límite para sintetizar proteína. El excedente se usa como energía o se almacena como grasa.
"Entrenar en ayunas quema más grasa"	✓ Puede aumentar la oxidación de grasa en ese momento, pero no implica más pérdida de grasa a largo plazo.	Lo más importante es el balance calórico total del día, no el horario del entrenamiento.
"Los suplementos son imprescindibles"	✓ Una alimentación equilibrada cubre la mayoría de necesidades. Los suplementos pueden ayudar, pero no son mágicos.	Solo en casos específicos de deficiencias o necesidades elevadas tienen un impacto significativo.
"Las grasas son malas para el rendimiento"	✓ Las grasas saludables son esenciales para la producción hormonal, la salud y como fuente de energía.	Las grasas buenas mejoran la salud cardiovascular y favorecen la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K).
"Beber mucha agua durante el ejercicio siempre es mejor"	✓ Beber en exceso puede causar hiponatremia. La clave es hidratarse según la duración, intensidad y condiciones.	El exceso de agua diluye los electrolitos corporales y puede ser peligroso.
"No puedo comer dulce si quiero resultados"	✓ No se trata de prohibir, sino de incluir con moderación dentro de un plan equilibrado.	La flexibilidad y el equilibrio generan adherencia a largo plazo y mejores resultados.

LA CIENCIA POR ENCIMA DE LA MODA

Las recomendaciones nutricionales cambian con el tiempo, pero la evidencia científica es la que debe guiar tus decisiones.



- ✓ Consultar fuentes fiables
- ✓ Evitar modas y dietas milagro
- ✓ Adaptar a tus necesidades
- ✓ Probar, evaluar y ajustar

¿CÓMO IDENTIFICAR INFORMACIÓN FIABLE?

- Busca estudios científicos y revisiones sistemáticas.
- Verifica la formación de quien da el consejo.
- Desconfía de promesas exageradas o rápidas.
- Cada persona es única: lo que funciona para uno, puede no funcionar para otro.

MITOS QUE PUEDEN FRENAR TU PROGRESO

- ✗ Te hacen perder tiempo y dinero.
- ✗ Generan frustración innecesaria.
- ✗ Pueden afectar tu salud.
- ✗ Te alejan de tus objetivos reales.

INFÓRMATE, CUESTIONA Y ELIGE CON INTELIGENCIA.

EJEMPLOS PRÁCTICOS



¿Carbohidratos antes de entrenar?



Si, si tu entrenamiento es intenso o de larga duración. Te darán la energía necesaria.

¿Proteína en cada comida?



Distribuir la proteína a lo largo del día mejora la síntesis muscular.

¿Suplementos?



Úsalos como complemento, no como sustituto de una buena alimentación.

¿Dulces?



Puedes incluirlos con moderación sin afectar tus resultados.



Conclusión:

La mejor estrategia es la constancia, el equilibrio y la información correcta.



ALIMENTACIÓN
REAL



ENTRENAMIENTO
INTELIGENTE



DESCANSO DE
CALIDAD



MENTE POSITIVA



RESULTADOS
SOSTENIBLES

1.5 PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es la base para rendir mejor, prevenir enfermedades y mantener un peso y composición corporal óptimos. Estos principios se aplican a cualquier persona, especialmente a quienes practican actividad física.



IDEA CLAVE

No se trata de dietas estrictas, sino de hábitos sostenibles que puedas mantener en el tiempo.

- FORMACIÓN 100% ONLINE
- CONTENIDO PREMIUM
- BASADO EN EVIDENCIA CIENTÍFICA
- APLICACIÓN PRÁCTICA
- DIPLOMA DESCARGABLE

LOS 8 PRINCIPIOS BÁSICOS

1



VARIEDAD

Incluye alimentos de todos los grupos para asegurar el aporte de todos los nutrientes. Cuanto más colores en tu plato, más nutrientes obtendrás.

2



ALIMENTOS REALES

Prioriza alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados. Son más nutritivos y beneficiosos para tu salud.

3



HIDRATACIÓN

El agua es esencial para todas las funciones del organismo. Hidrátate a lo largo del día, antes, durante y después del ejercicio.

4



EQUILIBRIO

Combina macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas saludables) en cada comida en las proporciones adecuadas.

5



REGULARIDAD

Establece horarios de comida y respétalos. Ayuda a mantener la energía, el metabolismo activo y evita atracones.

6



CANTIDAD ADECUADA

Come según tus necesidades energéticas y objetivos. Ni de más, ni de menos. Escucha tu cuerpo y aprende a reconocer el hambre real.

7



CALIDAD NUTRICIONAL

Elige alimentos densos en nutrientes (vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes) que aporten salud y rendimiento, no solo calorías vacías.

8



SOSTENIBILIDAD

Adopta hábitos que puedas mantener en el tiempo. La consistencia es más importante que la perfección.

EL PLATO SALUDABLE

Usa este modelo como guía para organizar tus comidas principales.



- 50% VERDURAS**
Aporta vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- 25% PROTEÍNAS**
Fundamentales para el mantenimiento y desarrollo muscular.
- 25% CARBOHIDRATOS COMPLEJOS**
Fuente principal de energía para entrenar y recuperarte.



AGUA: Bebe entre 30-35 ml por kg de peso corporal al día (más en días de entrenamiento intenso o calor).

FRECUENCIA RECOMENDADA



3 COMIDAS PRINCIPALES

Desayuno, comida y cena completas y equilibradas.



1-2 SNACKS SALUDABLES

Entre horas para mantener la energía y evitar excesos.



ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Ajusta los alimentos según la intensidad y duración del ejercicio.

ALIMENTOS CLAVE

Inclúyelos a diario en tu alimentación.



Frutas y verduras

Variadas y de temporada.



Cereales integrales

Avena, arroz integral, quinoa, pan integral.



Proteínas de calidad

Huevos, pescado, pollo, legumbres, tofu, lácteos.



Grasas saludables

Aguacate, frutos secos, semillas, aceite de oliva virgen extra.



Hidratación

Agua, infusiones, bebidas sin azúcar.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Planifica tus comidas y snacks.
- ✓ Cocina más en casa y evita ultraprocesados.
- ✓ Lee las etiquetas nutricionales.
- ✓ Aumenta el consumo de fibra (frutas, verduras, legumbres).
- ✓ Reduce azúcares añadidos, alcohol y grasas trans.
- ✓ Duerme bien: tu alimentación también se refleja en tu descanso.



ERRORES COMUNES

- ✗ Saltarse comidas.
- ✗ Eliminar grupos de alimentos sin necesidad.
- ✗ Comer por impulso o por estrés.
- ✗ Consumir en exceso productos ultraprocesados.
- ✗ No hidratarse lo suficiente.
- ✗ Buscar resultados rápidos con dietas milagro.



RECUERDA

“Una alimentación saludable no es una restricción, es una inversión diaria en tu salud, tu rendimiento y tu bienestar.”



MEJOR NUTRICIÓN
MEJOR RENDIMIENTO



HÁBITOS SALUDABLES
PARA TODA LA VIDA



ESCUCHA TU CUERPO,
ÉL SABE LO QUE NECESITA



CONSTANCIA
DISCIPLINA



COME BIEN,
ENTRENA MEJOR,
VIVE AL MÁXIMO

1.6 EL PAPEL DEL NUTRICIONISTA DEPORTIVO

El nutricionista deportivo es el profesional especializado en alimentación, nutrición y suplementación aplicado al deporte y la actividad física. Su objetivo es optimizar el rendimiento, mejorar la salud y la composición corporal, y potenciar la recuperación y la prevención de lesiones a través de una estrategia nutricional individualizada y basada en la evidencia.



IDEA CLAVE

No se trata solo de prescribir dietas, sino de educar, acompañar y diseñar estrategias nutricionales que marquen la diferencia en el rendimiento y la salud a largo plazo.

FORMACIÓN ESPECÍFICA

EVIDENCIA CIENTÍFICA

ATENCIÓN PERSONALIZADA

RESULTADOS SOSTENIBLES

¿CUÁLES SON SUS RESPONSABILIDADES?



EVALUAR

Analiza el estado nutricional, los hábitos, la composición corporal, el entrenamiento y los objetivos del deportista.



DISEÑAR PLANES PERSONALIZADOS

Elabora estrategias nutricionales adaptadas a cada persona, deporte, fase de entrenamiento y objetivos específicos.



EDUCAR Y ASESORAR

Educa sobre hábitos alimentarios saludables, elecciones inteligentes y el uso adecuado de suplementos.



OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO

Aporta los nutrientes y la energía necesarios para mejorar la fuerza, resistencia, potencia y recuperación.



MEJORAR LA RECUPERACIÓN

Diseña protocolos nutricionales para acelerar la recuperación y reducir la fatiga post-ejercicio.



PREVENIR LESIONES

Asegura una ingesta adecuada de nutrientes clave para la salud ósea, muscular, articular e inmunológica.



MEJORAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Ayuda a ganar masa muscular, perder grasa y mantener un peso saludable.



MONITORIZAR Y AJUSTAR

Hace seguimiento constante y ajusta el plan según la evolución y los resultados obtenidos.

HABILIDADES CLAVE DEL NUTRICIONISTA DEPORTIVO



Conocimiento científico actualizado



Escucha activa y empatía



Capacidad de análisis



Planificación y organización



Comunicación efectiva



Motivación y educación



Adaptabilidad



Ética profesional

¿DÓNDE TRABAJA?



Equipos deportivos profesionales



Gimnasios y centros de entrenamiento



Consultas privadas



Centros de alto rendimiento



Eventos y competiciones



Asesoramiento online y programas a distancia

PROCESO DE TRABAJO



1. ENTREVISTA INICIAL

- Conocer al deportista
- Objetivos
- Antecedentes
- Hábitos actuales



2. EVALUACIÓN COMPLETA

- Antropometría
- Analítica (si aplica)
- Entrenamiento y contexto



3. PLAN NUTRICIONAL

- Estrategia personalizada
- Menús y recomendaciones
- Suplementación (si es necesaria)



4. IMPLEMENTACIÓN Y EDUCACIÓN

- Puesta en práctica
- Educación nutricional
- Resolución de dudas



5. SEGUIMIENTO Y AJUSTES

- Evaluar resultados
- Ajustar el plan
- Mejora continua

HERRAMIENTAS QUE UTILIZA



Historia dietética y recordatorios de 24h



Mediciones antropométricas



Bioimpedancia



Valoración de rendimiento



Apps y tecnología nutricional



Bases de datos de alimentos



Evidencia científica actualizada

SE APOYA EN



Entrenadores



Preparadores físicos



Médicos deportivos



Psicólogos



Fisioterapeutas



Otros profesionales del deporte

IMPACTO EN EL DEPORTISTA

Mejora del rendimiento físico y deportivo



Recuperación más rápida y eficaz



Mejor composición corporal y estética



Más energía, resistencia y confianza



Menor riesgo de lesiones y enfermedades



Salud a largo plazo y calidad de vida



PERFIL IDEAL

- ✓ Pasión por la nutrición y el deporte
- ✓ Formación sólida y en constante actualización
- ✓ Interés por el desarrollo de las personas
- ✓ Pensamiento crítico y basado en evidencia
- ✓ Vocación de servicio y ética profesional
- ✓ Capacidad para inspirar y motivar
- ✓ Compromiso con la mejora continua

“Un buen plan de entrenamiento puede mejorar el rendimiento. Pero un buen plan nutricional puede transformarlo.”

EN RESUMEN

El nutricionista deportivo es un aliado clave para cualquier persona activa que quiera alcanzar su máximo potencial. Su trabajo va mucho más allá de indicar qué comer: diseña, educa, motiva y acompaña para lograr resultados sostenibles, mejorar la salud y transformar vidas.



Nutrición + Entrenamiento + Descanso = Éxito sostenible



RECUERDA*

Cada deportista es único. La clave está en personalizar, educar y acompañar en cada paso del camino.



NATURSAIS
ACADEMY

1.7 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO

El rendimiento deportivo no depende solo del entrenamiento o de la alimentación. Existen múltiples factores interrelacionados que pueden potenciar o limitar tu desempeño. Conocerlos y gestionarlos es clave para alcanzar tu máximo potencial.



IDEA CLAVE

El rendimiento es el resultado de la suma de muchos factores. Optimiza cada uno de ellos y tu rendimiento mejorará de forma global.

- FORMACIÓN 100% ONLINE
- CONTENIDO PREMIUM
- BASADO EN EVIDENCIA CIENTÍFICA
- APLICACIÓN PRÁCTICA
- DIPLOMA DESCARGABLE



LOS PRINCIPALES FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO



1. NUTRICIÓN

La calidad, cantidad y el momento de los alimentos y líquidos que consumes influyen directamente en tu energía, recuperación y adaptación.

- Equilibrio de macronutrientes
- Hidratación adecuada
- Timing nutricional



2. ENTRENAMIENTO

La planificación, intensidad, volumen y especificidad del entrenamiento determinan las adaptaciones y el nivel de condición física.

- Periodización adecuada
- Sobrecarga progresiva
- Recuperación entre sesiones



3. DESCANSO Y SUEÑO

El sueño y el descanso permiten la recuperación física y mental, consolidar adaptaciones y mantener el equilibrio hormonal.

- 7-9 horas de sueño de calidad
- Descansos activos y pasivos
- Rutinas de sueño consistentes



4. FACTORES PSICOLÓGICOS

La motivación, concentración, confianza y manejo del estrés impactan en la toma de decisiones, la constancia y el rendimiento en competición.

- Control del estrés
- Visualización y enfoque
- Mentalidad positiva



5. ESTADO DE SALUD

La salud general, la ausencia de lesiones, infecciones y un sistema inmunitario fuerte son esenciales para entrenar y competir al máximo nivel.

- Controles médicos regulares
- Prevención de lesiones
- Sistema inmune fortalecido



6. FACTORES AMBIENTALES

El entorno donde entrenas y compites puede afectar tu rendimiento: clima, altitud, humedad, calidad del aire, horarios, etc.

- Temperatura y humedad
- Altitud
- Horarios de entrenamiento/competición

¿CÓMO INTERACTÚAN ENTRE SÍ?

Estos factores no actúan de forma aislada. Una deficiencia en uno de ellos puede limitar el efecto positivo de los demás.



EJEMPLOS PRÁCTICOS



Mala alimentación + buen entrenamiento
Puede provocar fatiga, falta de recuperación y mayor riesgo de lesiones.



Falta de sueño + alta carga de entreno
Disminuye la concentración, la fuerza y la capacidad de recuperación.



Estrés elevado + competición importante
Puede afectar la confianza, aumentar la ansiedad y reducir el rendimiento.



Enfermedad + sobreentrenamiento
Aumenta el riesgo de lesiones y baja del rendimiento.



Entrenar en calor extremo sin hidratarse
Adecuadamente puede provocar deshidratación, calambres y caída del rendimiento.

FACTORES QUE PUEDEN LIMITAR TU RENDIMIENTO

- ✗ Dieta inadecuada o insuficiente (desbalances o déficits).
- ✗ Entrenamiento sin planificación ni progresión.
- ✗ Dormir menos de lo necesario.
- ✗ Estrés crónico o mala gestión emocional.
- ✗ Lesiones no tratadas o falta de prevención.
- ✗ Enfermedades frecuentes.
- ✗ Hidratación insuficiente.
- ✗ Ambiente desfavorable no gestionado (calor, altitud, contaminación...).

RECUERDA

Pequeñas mejoras constantes en cada factor pueden marcar una gran diferencia en tus resultados a largo plazo.

CLAVES PARA OPTIMIZAR TU RENDIMIENTO



EVALÚA TUS FACTORES
Identifica tus puntos fuertes y áreas de mejora.



PLANIFICA Y PERSONALIZA
Adapta cada factor a tus objetivos, deporte y estilo de vida.



MONITORIZA Y AJUSTA
Revisa tu progreso y realiza cambios cuando sea necesario.



SÉ CONSTANTE
La constancia en los hábitos genera resultados sostenibles.



RÓDEATE DE PROFESIONALES
Nutricionistas, entrenadores y otros expertos te guiarán en el camino.



PIENSA A LARGO PLAZO
El éxito deportivo es el resultado de cuidar cada detalle cada día.



1.8 HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL DEPORTISTA

Los hábitos alimentarios son las acciones que repetimos a diario y que determinan nuestra salud, composición corporal y rendimiento. Un deportista exitoso no solo entrena duro, también se alimenta con inteligencia, constancia y planificación.



IDEA CLAVE

Los buenos hábitos construyen resultados sostenibles en el tiempo.

- FORMACIÓN 100% ONLINE
- CONTENIDO PREMIUM
- BASADO EN EVIDENCIA CIENTÍFICA
- APLICACIÓN PRÁCTICA
- DIPLOMA DESCARGABLE

LOS 10 HÁBITOS ESENCIALES DEL DEPORTISTA

1 PLANIFICA TUS COMIDAS



Organiza tus comidas semanales. Anticiparte evita decisiones impulsivas y asegura una alimentación equilibrada.

2 COME A HORARIO REGULAR



Establece horarios fijos de comida. Mantiene tu metabolismo estable y mejora tu energía y concentración.

3 PRIORIZA ALIMENTOS REALES



Elige alimentos frescos, enteros y poco procesados. Aportan más nutrientes y mejoran tu salud.

4 HIDRÁTATE ADECUADAMENTE



Bebe agua a lo largo del día. La hidratación es clave para el rendimiento, la recuperación y la salud.

5 AJUSTA TU INGESTA A TU ACTIVIDAD



Adapta la cantidad de calorías y nutrientes a tu tipo de entrenamiento, objetivos y fase de la temporada.

6 INCLUYE TODOS LOS MACRONUTRIENTES



Carbohidratos, proteínas y grasas saludables son esenciales para rendir, recuperar y mantener tu salud hormonal.

7 NO TE SALTES COMIDAS CLAVE



Especialmente el desayuno y la comida post-entreno. Son claves para tu energía y recuperación muscular.

8 CONTROL A LAS CANTIDADES



La calidad es importante, pero la cantidad también. Aprende a escuchar a tu cuerpo y evita excesos o déficits innecesarios.

9 DESCANSA Y RECUPERA



El descanso es parte del entrenamiento. Dormir bien mejora tu rendimiento y tus elecciones alimentarias.

10 SÉ CONSTANTE Y FLEXIBLE



La constancia genera resultados. Sé flexible ante imprevistos sin perder el enfoque a largo plazo.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Mejoran el rendimiento deportivo.



Favorecen la recuperación y previenen lesiones.



Optimizan la composición corporal.



Fortalecen la salud inmunológica y hormonal.



Mejoran la concentración, energía y estado de ánimo.

DISTRIBUCIÓN DIARIA RECOMENDADA

Ejemplo de organización de comidas



TIP: Ajusta los horarios a tu rutina, pero mantén una estructura regular.

EJEMPLOS DE COMIDAS COMPLETAS



Desayuno

Avena + fruta + frutos secos + yogur natural + miel



Comida

Arroz integral + pollo + verduras salteadas + aguacate



Cena

Salmón al horno + batata + ensalada verde + aceite de oliva

EL PLATO DEL DEPORTISTA

Modelo de plato equilibrado



HIDRATACIÓN INTELIGENTE

Guía rápida



- Bebe 30-35 ml de agua por kg de peso corporal al día.
- Antes del entrenamiento: 500-600 ml de agua 2-3 h antes.
- Durante: 150-250 ml cada 15-20 min (según intensidad y clima).
- Después: repón 1,5 litros de líquido por cada kg de peso perdido.

La hidratación puede mejorar tu rendimiento hasta un 20%.

SUPLEMENTACIÓN: CUÁNDO Y POR QUÉ

La base siempre es la alimentación. Los suplementos solo complementan.



Proteína en polvo
Útil para alcanzar tus requerimientos diarios.



Creatina
Mejora fuerza, potencia y recuperación.



Omega 3
Apoya la salud cardiovascular y la inflamación.



Multivitamínico
Solo si hay deficiencias comprobadas.

Consulta siempre con un profesional antes de suplementar.

ERRORES COMUNES QUE DEBES EVITAR

- Comer por impulso o emocionalmente.
- Exceso de ultraprocesados y azúcares añadidos.
- No planificar y dejarlo todo para última hora.
- No hidratarse lo suficiente.
- Compararse con otros y descuidar tus necesidades.



RECUERDA: No existe la dieta perfecta, existe la que es perfecta para ti y para tu objetivo.



EN RESUMEN

Los hábitos alimentarios son el cimiento sobre el que construyes tu rendimiento. Pequeñas decisiones diarias = grandes resultados a largo plazo.



ALIMENTATE CON PROPÓSITO



ENTRENA CON INTENCIÓN



DESCANSA CON CALIDAD



SÉ CONSTANTE Y DISCIPLINADO



LOS HÁBITOS DE HOY SON TU RENDIMIENTO DE MAÑANA.

1.9 RESUMEN DEL MÓDULO

En este módulo hemos sentado las bases para comprender cómo la alimentación se convierte en una herramienta clave para rendir más, recuperarse mejor y mantener la salud a largo plazo.



IDEA CLAVE

Una buena nutrición, aplicada de forma constante y personalizada, es el combustible que te permite entrenar, competir y vivir mejor.

- FORMACIÓN 100% ONLINE
- CONTENIDO PREMIUM
- BASADO EN EVIDENCIA CIENTÍFICA
- APLICACIÓN PRÁCTICA
- DIPLOMA DESCARGABLE



LO QUE HEMOS APRENDIDO

1 ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN DEPORTIVA?



Disciplina que estudia cómo los alimentos y nutrientes influyen en el rendimiento, la salud y la composición corporal.

- ✓ Va más allá de comer sano.
- ✓ Se adapta a las necesidades del deporte y del deportista.

2 OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA



- ✓ Optimizar el rendimiento.
- ✓ Mejorar la composición corporal.
- ✓ Favorecer la recuperación.
- ✓ Mantener la salud.
- ✓ Prevenir lesiones y enfermedades.

3 RENDIMIENTO, SALUD Y COMPOSICIÓN CORPORAL



Triple base del éxito deportivo.
La alimentación adecuada equilibra estas tres áreas de forma integral.

4 MITOS Y REALIDADES



No todo lo que se dice es cierto.

- ✓ Los carbs no engordan.
- ✓ Más proteína no siempre es mejor.
- ✓ Los suplementos no son magia.
- ✓ Los mitos pueden frenar tu progreso.

5 PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- ✓ Variedad
- ✓ Alimentos reales
- ✓ Hidratación
- ✓ Equilibrio
- ✓ Regularidad
- ✓ Cantidad adecuada
- ✓ Calidad nutricional
- ✓ Sostenibilidad

6 EL PAPEL DEL NUTRICIONISTA DEPORTIVO



- ✓ Evalúa y personaliza.
- ✓ Educa y motiva.
- ✓ Planifica y ajusta.
- ✓ Acompaña en todo el proceso.
- ✓ Basado en ciencia y experiencia.

7 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO



Nutrición, entrenamiento, descanso, salud, psicología y entorno trabajan juntos.

8 HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL DEPORTISTA



- ✓ Planificar
- ✓ Comer a horario
- ✓ Elegir alimentos reales
- ✓ Hidratarse bien
- ✓ Ajustar a tu actividad
- ✓ Incluir todos los macronutrientes
- ✓ Controlar cantidades
- ✓ Descansar y recuperar
- ✓ Ser constante

9 LOS PILARES DEL ÉXITO



Pequeñas acciones diarias generan grandes resultados a largo plazo.

CÓMO APLICARLO EN TU DÍA A DÍA

- ✓ Evalúa tu situación actual.
- ✓ Define tus objetivos.
- ✓ Planifica tus comidas y entrenos.
- ✓ Elige alimentos de calidad.
- ✓ Hidrátate y descansa bien.
- ✓ Sé constante y flexible.
- ✓ Evalúa, aprende y mejora.

RECUERDA SIEMPRE

- ✓ No existe la dieta perfecta, existe la que es perfecta para ti.
- ✓ Los resultados llegan con constancia, no con atajos.
- ✓ La nutrición es individual: escucha a tu cuerpo.
- ✓ Cuida tu salud hoy para disfrutar tu deporte por muchos años.

EN RESUMEN



ALIMENTACIÓN INTELIGIDA

Combustible de calidad.

+



ENTRENAMIENTO EFICIENTE

Estímulo para mejorar.

+



DESCANSO Y RECUPERACIÓN

Tiempo para adaptarse.

+



MENTE POSITIVA Y MOTIVACIÓN

Impulso para seguir.

+



CONSTANCIA EN EL TIEMPO

La clave del éxito.

=



MÁXIMO RENDIMIENTO MEJOR SALUD + CALIDAD DE VIDA



SIGUIENTE PASO

Ya tienes las bases. En los próximos módulos profundizaremos en los nutrientes, la planificación y las estrategias nutricionales aplicadas al deporte.



TU COMPROMISO

Aplica lo aprendido, sé constante y confía en el proceso. Tú eres el protagonista de tu rendimiento.



LA NUTRICIÓN NO ES SOLO COMER, ES ELEGIR HOY EL RENDIMIENTO QUE QUIERES MAÑANA.

