

# Nutrición y planificación dietética para futbolistas



## RESUMEN DEL PROGRAMA DEL CURSO

### **Fisiología del fútbol, necesidades nutricionales y composición corporal de los futbolistas** (18 minutos)

Establecer las necesidades fisiológicas de un futbolista profesional, los requerimientos nutricionales de un futbolista profesional y la composición corporal de un futbolista profesional

Se expondrán las particularidades fisiológicas derivadas de la práctica del fútbol, así como las necesidades energéticas y nutricionales derivadas de la misma. Del mismo modo, se establecerán los parámetros antropométricos presentes en futbolistas profesionales y no profesionales.

Material a utilizar:

Ponencia grabada en vídeo

Actividades a realizar por el alumnado:

Visualización ponencia en formato vídeo.

### **¿Qué hace un nutricionista dentro de un equipo de fútbol?** (18 minutos)

Determinar las áreas de actuación de un nutricionista dentro de un equipo de fútbol profesional

Se explicarán las áreas dónde un nutricionista puede desenvolverse en un equipo de fútbol.

Material a utilizar:

Ponencia grabada en vídeo

Actividades a realizar por el alumnado:

Visualización ponencia en formato vídeo.

### **¿Cómo planificar el trabajo acorde al entrenamiento, partidos y desplazamientos?** (18 minutos)

Comprender la planificación los entrenamientos y las expediciones en fútbol, así como analizar los suplementos deportivos disponibles para la mejora del rendimiento en fútbol profesional.

Se estructurará la alimentación de los futbolistas, de forma individual y general dentro de una semana de entrenamiento típica, así como gestionar las salidas o desplazamientos, las comidas fuera y en grupo, además de cómo preparar un partido de fútbol. Del mismo modo, se expondrán las ayudas ergogénicas disponibles y útiles.

Material a utilizar:

Ponencia grabada en vídeo

Actividades a realizar por el alumnado:

Visualización ponencia en formato vídeo.

### **Fútbol femenino y fútbol base** (18 minutos)

Conocer las peculiaridades de los equipos femeninos y categorías inferiores.

Se expondrán qué factores diferenciales son los que hay que tener en cuenta para gestionar equipos femeninos y equipos de categorías inferiores.

Material a utilizar:

Ponencia grabada en vídeo

Actividades a realizar por el alumnado:

Visualización ponencia en formato vídeo.

**Ruegos y preguntas** (48 minutos)

**Exámen de evaluación** (20 minutos)

Organiza:



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

**#YoMeFormoEnCasa**

**#academízate**