FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0027

BASES NUTRICIÓN DEPORTIVA

EAT BETTER, PERFORM BETTER









Una formación práctica para entender cómo alimentación y ejercicio trabajan juntos para mejorar el rendimiento y la recuperación. Se abordan las necesidades de carbohidratos, proteínas y grasas, la hidratación, el momento de las ingestas y el papel de la suplementación deportiva, con herramientas aplicables antes, durante y después del ejercicio.

Presencial Online	1-2 horas	Teórico-práctica	Aplicación inmediata	100% bonificable*

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo.
- Conocer las funciones de los principales macronutrientes.
- Aprender qué comer antes, durante y después del ejercicio.
- Entender la importancia de la hidratación y la recuperación.
- Conocer los suplementos deportivos más habituales y su función.

CONTENIDOS

1 Combustible para rendir

- Carbohidratos como fuente de energía.
- Proteínas y recuperación muscular.
- Grasas saludables y micronutrientes.

Necesidades según actividad y objetivos.

2 Antes, durante y después

- Qué comer antes de entrenar.
- Alimentación durante esfuerzos prolongados.
- Recuperación postentrenamiento.
- Hidratación y reposición de líquidos.

3 Rendimiento y objetivos

- Nutrición y composición corporal.
- Estrategias para pérdida de grasa o ganancia muscular.
- Introducción a la suplementación deportiva.
- Recetas prácticas pre, intra y postentrenamiento.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Mayor conocimiento sobre cómo alimentar el rendimiento.
- Herramientas para mejorar la recuperación tras el ejercicio.
- Mejor organización de comidas alrededor del entrenamiento.
- Mayor conciencia sobre hidratación y necesidades energéticas.
- Criterio para entender el papel de los suplementos deportivos.

Para la empresa

- Promueve hábitos de vida activa y alimentación saludable.
- Favorece una cultura de prevención y autocuidado.
- Aporta conocimientos aplicables a personas físicamente activas.
- Refuerza programas corporativos de actividad física y bienestar.
- Incentiva hábitos saludables dentro y fuera del entorno laboral.

METODOLOGÍA

- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos según tipo de ejercicio.
- Casos pre, durante y postentrenamiento.
- Recetas y recomendaciones aplicables.

INCLUYE

- Material formativo.
- Guía de macronutrientes.
- Pautas de hidratación.
- Recetas para antes, durante y después del ejercicio.
- Orientación básica sobre suplementación deportiva.

EQUIPO DOCENTE

La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética y Nutrición Deportiva, con amplia experiencia en formaciones y talleres en entornos laborales. Se facilitará más información del formador una vez concretada la fecha de la actividad.

VALOR QUE APORTA

Rendimiento | **Energía** | **Recuperación** | **Nutrición** | **Vitalidad**

Alimenta tu entrenamiento, mejora tu rendimiento y recupera mejor.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness