

INSTRUCCIONES DEL CURSO



INSTRUCCIONES DEL CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA

OBJETIVO

El objetivo principal de nuestro CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA es capacitar a los alumnos/as para comprender a fondo los fundamentos esenciales de la nutrición, así como conocer diferentes tipos de dietas y sus características específicas.

METODOLOGÍA

VIDEOCONFERENCIAS EN DIRECTO

- Podrás asistir un máximo de 2 veces a cada clase en directo por videoconferencia, pudiendo así entrar una primera vez y teniendo la posibilidad de repetir la experiencia en vivo una vez más en caso de que sea necesario.
- Las clases en directo son los sábados, en caso de no poder asistir a alguna clase en directo, siempre tendrás la opción de asistir en otra ocasión gracias a nuestro calendario cíclico.

TUTORÍAS

- Podrás asistir tantas veces como necesites. En ellas desarrollaremos los casos prácticos y resolveremos tus dudas, ya sea sobre el temario o el trabajo fin de curso.
- Una vez al mes, se realizan 2 tutorías entre el lunes y viernes, una en horario de mañana y otra en horario de tarde.
- La duración de las tutorías es de 2 horas.

PLAN DE ESTUDIO

HORAS LECTIVAS

El curso específico CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA tiene un total de 400 horas lectivas.

TEMARIO

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y ANAMNESIS GENERAL

Domina los fundamentos de la nutrición y aprende a realizar anamnesis efectivas para personalizar tus estrategias. Este módulo te prepara para identificar necesidades, hábitos y objetivos de tus clientes, creando planes basados en ciencia. ¡El primer paso hacia un enfoque profesional y personalizado en salud!

MÓDULO 2: REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DEPORTE

Descubre cómo calcular las necesidades energéticas y nutricionales específicas para cada deporte y objetivo. Aprende a optimizar el rendimiento y la recuperación mediante estrategias basadas en evidencia, adaptadas a cada atleta. ¡Convértete en un experto en la conexión entre alimentación y rendimiento deportivo!

MÓDULO 3: TIPOS DE DIETAS Y SUS CARACTERÍSTICAS (VEGANA, VEGETARIANA CARNÍVORA, KETO, LOW CARB, PALEO)

Explora las principales dietas actuales: vegana, vegetariana, carnívora, keto, low carb y paleo. Aprende sus fundamentos, beneficios y desafíos para adaptar cada una a distintos objetivos y necesidades. ¡Comprende cómo personalizar la alimentación para mejorar salud, rendimiento y bienestar!

CLASES PRÁCTICAS

- **Clase práctica 1:** Nutrición para la prevención de lesiones en competición.
- **Clase práctica 2:** Uso y lecturas de sistemas de análisis corporal (básculas, bioimpedancia...).
- **Clase práctica 3:** Uso y lecturas de antropometría (pliegues, perímetros y diámetros óseos).
- **Clase práctica 4:** Alimentación pre/post - competitivo - culturismo.
- **Clase práctica 5:** Dietas específicas para deportes de fuerza (culturismo, powerlifting, halterofilia y calistenia).
- **Clase práctica 6:** Dietas específicas para deportes de resistencia (running, natación, ciclismo...).
- **Clase práctica 7:** Alternativas de dietas para la reducción de grasa corporal.
- **Clase práctica 8:** App para el diseño y planificación de dietas para deportistas.
- **Clase práctica 9:** Cocina fitness (bajas en carbohidratos, dulces, saladas, proteicas, veganas, sin gluten).

EXAMEN

- Requisitos para presentarte al examen CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA:
 - Haber transcurrido 12 semanas desde el inicio del mismo.
 - Haber asistido a un mínimo del 80% de todas las clases telepresenciales teóricas.
 - No haber realizado un examen en los últimos 7 días
- El examen constará de 50 preguntas tipo test. Para poder conseguir el "apto", debes conseguir al menos 25 preguntas correctas.
- Recibirás la calificación de tu examen 48 horas después de la realización del mismo.
- Podrás visualizar y revisar tu examen durante 7 días tras la notificación de tu calificación.

CERTIFICACIÓN

REQUISITOS PARA OBTENER LA CERTIFICACIÓN CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA:

1. Haber superado el examen con la calificación de "APTO".

¡ENHORABUENA! Has terminado tu formación.

- FIVESTARS te entregará un certificado (Título propio) de tu formación CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA.

En el ámbito de la nutrición, informamos que para poder hacer dietas el alumno necesitará ser un profesional sanitario y la capacidad de hacer dietas a nivel legal está regulada en una ley del año 2003, que se llama Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. En dicha ley, se determina que, para poder hacer dietas de manera personalizada, necesitas ser Técnico Superior en Dietética o estudiar la Carrera de Nutrición Humana y Dietética que son 4 años, o estudiar la Carrera de Medicina y luego especializarte en Endocrinología.

Si necesitas más información al respecto, por favor, ponte en contacto con nuestro departamento de atención al alumno.

HORARIOS

MÓDULOS TEÓRICOS Y CHARLAS DE EXPERTO

- Los horarios de los webinars serán flexibles de acuerdo a tus necesidades. Las clases serán los sábados en horario de 10:00 a 14:00 o de 15:00 a 19:00.
- Los horarios de las Charlas de Experto serán los sábados de 10:00 a 12:00 h. o de 15:00 a 17:00 h.
- En el caso de no asistir a alguna de ellas por tu disponibilidad, podrás consultar en el calendario cuando se repetirá.

**Los horarios pueden ser modificados por necesidades formativas*

TUTORÍAS

- Los horarios de tutorías son entre lunes y viernes donde se alternan en los horarios de 11:00 a 13:00 y 18:00 a 20:00. En el caso de no asistir a alguna de ellas por tu disponibilidad, podrás consultar en el calendario cuando se repetirá.
- La frecuencia de las tutorías es de una vez al mes, tanto en horario de mañana como de tarde.

EQUIPO DOCENTE

Ver equipo docente en el siguiente enlace: <https://fivestarsfitness.com/profesores/>.

CONTACTAR CON EL PROFESORADO

En caso de que estés interesado en contactar con el equipo docente podrás en las clases por videoconferencias que se darán en el horario indicado del curso.

DERECHO DE RESERVA DE PLAZA

Una vez realizado el pago de la reserva de plaza el alumno tendrá derecho a dicha plaza para la realización del curso.

PLAZO DE ENVÍO DE LA CERTIFICACIÓN

El certificado del curso (Título propio) se expedirá, tras completar los datos, en un plazo de 30 días. Una vez entregado el certificado, pasados 30 días, se procederá a cerrar acceso a campus virtual.

PRECIO DEL CURSO Y PROCEDIMIENTO DE PAGO

PRECIO

- El precio de los servicios adquiridos (curso/s) a FIVESTARS es de 2700 euros (CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA + CURSO SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA).

CONDICIONES DE PAGO

- El CLIENTE podrá acogerse a una de las fórmulas de financiación que FIVESTARS ofrece con las entidades que aparecen en el siguiente cuadro:
- Financiera Española de Crédito a Distancia EFC, S.A. (FINDIRECT) Avenida. Fuente de la Mora 4 28050 Madrid
- Sabadell Consumer Finance S.A.U. Centro Banco Sabadell, C/ Sena 12, 08174 Sant Cugat del Vallés
- Segura Worldwide, S.A. Calle Alí Bei 7-9, entresuelo, C.P. 08010, Barcelona
- Nemuru Digital S.L. Plaza de Pau Vila 1, 08039 Barcelona
- Pagantis S.A., Sociedad Unipersonal. Paseo de la Castellana 95, Torre Europa, Planta 11ª, 28046 Madrid
- Payin7, S.L. C/ Armenteros 15 oficina derecha, 28035 Madrid
- Aplazame, S.L. Calle Tiziano 5, 28020, Madrid
- Banco Bilbao Vizcaya Argentina SA (BBVA). Plaza San Nicolas,4,48005 Bilbao-Vizcaya (España)
- Union Financiera Asturiana S.A,E.F.C (CONFIA). Calle Pelayo, nº15; 33003 Oviedo (Asturias).
- Wizink Bank S.A.U. (APLAZAME). Calle Ulises 16-18, 28043, Madrid
- Cofidis S.A Sucursal en España. Pasaje de la Pau s/n;08940 Cornellá de Llobregat- Barcelona.
- El acceso a esta modalidad de pago financiada está sujeto a la aprobación por parte de la entidad financiera correspondiente y el CLIENTE declara, bajo su entera responsabilidad, la veracidad de los datos aportados para el estudio de la financiación.
- En caso de que la forma de pago elegida fuera mediante financiación, y ésta no fuera aceptada por ninguna de las entidades con las que FIVESTARS tiene acuerdos de financiación al consumo de sus ventas, el CLIENTE se compromete a satisfacer el importe íntegro del curso de manera inmediata, dándole de baja el curso en 48 horas desde la comunicación de denegación, que se enviará a su mail.
- FIVESTARS puede poner a disposición del cliente un pago aplazado sin intervención de ninguna de las financieras antes referidas. Dicho pago se realizará bien directamente mediante abono por parte del cliente en la cuenta bancaria de FIVESTARS o mediante cobro a través de pasarela de pago y/o tarjeta de débito/crédito.
- En caso de que el CLIENTE optara por una de estas fórmulas de pago aplazado sin intervención de ninguna de las financieras arriba referidas, el impago o retraso en el pago, conforme a lo acordado y reflejado en este contrato, de alguna de las cuotas, otorgará a FIVESTARS el derecho a reclamar los correspondientes intereses de demora, que, en todo caso, se corresponderán con el interés legal del dinero vigente en cada momento.
- Si el pago de la prestación del servicio formativo se realiza de manera aplazada, el CLIENTE abonará en tiempo y forma las cuotas pactadas entre las partes. La falta de

pago total o parcial de, al menos, tres cuotas a su vencimiento, podrá dar lugar, a elección de FIVESTARS, a dar por vencidas anticipadamente las restantes cuotas de fechas posteriores y a exigir el pago total de la deuda sin necesidad de esperar al vencimiento de las mensualidades. La deuda incluye el capital total de la deuda, tanto vencida e impagada (comprendiendo capital, mora y gastos ocasionados), como la anticipadamente vencida y, por tanto, exigible.

- FIVESTARS puede ceder en todo o en parte la deuda a terceros para su recuperación, así como anotar el importe de deuda impagada en sistemas de información sobre cumplimiento de obligaciones dinerarias, financieras o de crédito.

SUGERENCIAS y DUDAS

Puedes ponerte en contacto con nuestro Departamento de Administración a través de:

Tel: 951 70 40 70

Email: administracion@fivestarsfitness.com

OBLIGACIONES DEL ALUMNO

Es obligación del alumno asistir a clase para poder certificarse. Es obligación del alumno un comportamiento correcto durante el desarrollo del curso. FIVESTARS International Graduate School en caso de observar un comportamiento inadecuado del alumno y que pueda perjudicar el desarrollo del curso, comunicará al alumno que cese en su actitud. Si el alumno continuase perjudicando el desarrollo del curso, FIVESTARS International Graduate School hace uso de su derecho para expulsar al alumno sin devolución de ningún tipo de importe por causa justificada. Son causas de expulsión del alumno: robar, causar daños de forma intencionada, increpar a otros alumnos, perjudicar el desarrollo del curso, etc.