

EL DIRECTOR DE FIVESTARS INTERNATIONAL GRADUATE SCHOOL

Considerando que, conforme a los criterios y directrices para el aseguramiento de la calidad;

**D. Alberto Ramos Patiño**

Con D.N.I. nº 06277551-T

Ha superado los estudios correspondientes al Título Propio de FiveStars International Graduate School, con una asignación de 150 horas totales de formación correspondiente a FEFF Level 3: Sport Nutrition Advisor, expide el presente:

**TÍTULO PROPIO DEL  
“CURSO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA  
FEFF LEVEL 3”**

Dado a 12 de Diciembre de 2020

El Interesado,

El Director,

El Jefe de Estudios,



D. Rafael Romero Serrano

Prof. Javier Cespedosa Albarracín

# CONTENIDO DEL “CURSO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA FEFF LEVEL 3”

Con un total de 150 horas que corresponden a los siguientes módulos formativos:

Tema 1: Principios generales de la nutrición deportiva y anamnesis general	20 horas
Tema 2: Tipos de dietas en el ámbito deportivo	20 horas
Tema 3: Dietas especiales para deportistas veganos y vegetarianos	20 horas
C. experto 1: Nutrición y su relación con las lesiones del sistema músculo-esquelético	6 horas
C. experto 2: Uso y lecturas de las básculas de análisis corporal	6 horas
C. experto 3: Valoración de la grasa corporal mediante el uso del plicómetro	6 horas
C. experto 4: Alimentación específica para el entrenamiento pre/post-competitivo	6 horas
C. experto 5: Dietas para la hipertrofia muscular	6 horas
C. experto 6: Mitos y errores más comunes sobre la dieta	6 horas
C. experto 7: Atletas veganos/vegetarianos y su día a día	6 horas
C. experto 8: Nutrición para la preparación de un Ironman	6 horas
C. experto 9: Nutrición para el rendimiento en alta intensidad: Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (HIFT)	6 horas
Caso práctico 1: Gasto energético y fórmulas predictivas (I)	9 horas
Caso práctico 2: Fórmulas de porcentaje de grasa y cálculo de calorías	9 horas
Caso práctico 3: Técnicas de la estimación de la composición corporal (I)	9 horas
Caso práctico 4: Cálculo energético basado en el compendio de la actividad física y cálculo por densidad corporal (I)	9 horas

El Interesado,



El Director,

D. Rafael Romero Serrano

El Jefe de Estudios,

Prof. Javier Cespedosa Albarracín