

CURSO ONLINE 100% BONIFICADO

# NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA



Curso bonificado por Fundación Tripartita y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador  
Duración: 60 horas | Modalidad: online

---

## MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

- Concepto de bromatología
- Concepto de alimentación
- Concepto de nutrición
- Concepto de alimento
- Concepto de nutriente
- Concepto de dietética
- Concepto de dieta
- Concepto de ración
- Concepto de dietista-nutricionista
- Concepto de salud
- Concepto de enfermedad

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

- Clasificación de los alimentos
- Clasificación de nutrientes
- Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

- Conceptos básicos
- Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- Proceso de la digestión

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

- Transformaciones energéticas celulares
- Unidades de medida de la energía
- Necesidades energéticas del adulto sano
- Valor calórico de los alimentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

- Definición y generalidades
- Clasificación
- Funciones
- Metabolismo de los hidratos de carbono
- La fibra dietética

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

- Definición y generalidades
- Funciones
- Distribución
- Clasificación

Metabolismo lipídico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

Definición y generalidades  
Aminoácidos  
Proteínas  
Metabolismo de las proteínas  
Necesidades de proteínas  
Valor proteico de los alimentos  
Enfermedades relacionadas con las proteínas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

Funciones  
Clasificación  
Necesidades reales y complejos vitamínicos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

Clasificación  
Características generales de los minerales  
Funciones generales de los minerales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

Introducción y características del agua  
El agua en el cuerpo humano  
Recomendaciones sobre el consumo de agua  
Trastornos relacionados con el consumo de agua  
Contenido de agua en los alimentos

## **MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

Valor nutritivo de los alimentos  
Clasificación de los alimentos  
Alimentos de origen animal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

Alimentos de origen vegetal  
Cereales y derivados  
Verduras y Hortalizas  
Setas y algas  
Legumbres  
Frutas y frutos secos  
Grasas vegetales  
Otros alimentos  
Alimentos estimulantes  
Condimentos y especias

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Introducción  
Higiene de los alimentos  
Calidad alimentaria

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

Operaciones a temperatura ambiente  
Operaciones de cocción

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Conservación de los alimentos  
Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos  
Métodos físicos  
Métodos químicos  
Tecnologías emergentes  
Consejos en la adquisición de alimentos  
Consumo responsable  
Los hábitos alimenticios: origen y cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales  
Ingestas recomendadas  
Etiquetado de los alimentos

### **MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA**

Definición y generalidades  
Dieta equilibrada  
Perfil calórico y recomendaciones dietéticas  
Elaboración de una dieta  
Mitos en nutrición y dietética

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

Definición y generalidades  
Entrevista con el paciente  
Evaluación dietética  
Evaluación clínica  
Evaluación antropométrica  
Evaluación bioquímica  
Evaluación inmunológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO**

Cambios fisiológicos durante el embarazo  
Necesidades nutricionales en el embarazo  
Recomendaciones dietéticas en el embarazo  
Complicaciones más frecuentes en el embarazo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA**

Cambios fisiológicos durante la lactancia  
Necesidades nutricionales en la lactancia  
Recomendaciones dietéticas en la lactancia  
Medidas higiénicas y consumo de medicamentos  
Tipos de lactancia  
Posición para la lactancia  
Duración y frecuencia en las tomas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE**

Cambios fisiológicos  
Hitos del desarrollo importantes en la nutrición  
Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)  
Alimentación complementaria o Beikost  
Recomendaciones para preparar el biberón

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA**

Cambios fisiológicos  
Hitos del desarrollo del niño

Factores que influyen en la ingestión de alimentos  
Pirámide nutricional en el niño  
Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas  
Ritmos alimentarios durante el día  
Aprender a comer  
Plan semanal de comidas  
Importancia de una buena nutrición en la edad infantil  
Obesidad: estrategia NAOS  
Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir  
Comedores escolares  
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA ADOLESCENCIA**

Cambios fisiológicos  
Necesidades y recomendaciones nutricionales  
Adolescentes: consejos de una vida saludable

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD**

Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento  
Necesidades nutricionales en el envejecimiento  
Aspectos culinarios en la dieta del anciano  
Consejos para la planificación de los menús en ancianos  
Alimentación básica adaptada  
Menopausia

### **MÓDULO 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

Introducción a la Miología  
Tipos de Tejido Muscular  
Características del tejido muscular  
El Músculo Esquelético  
Uniones musculares  
Tono y fuerza muscular  
La contracción muscular

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

Utilización de energía por el músculo  
Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio  
Utilización de la grasa en el ejercicio  
Utilización de las proteínas en el ejercicio  
Vitaminas y ejercicio  
Minerales y ejercicio  
Agua y ejercicio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

Introducción a la fisiología del ejercicio  
Ejercicio físico  
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio  
La fatiga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

Formas de ingresar y eliminar agua del organismo  
Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física  
Reposición de líquidos y electrolitos  
Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos  
Bebidas para deportistas

Efectos de la hipertermia y la deshidratación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE**

Concepto

Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas

Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas

Vitaminas y minerales

Bicarbonato y otros tampones

Otras ayudas ergogénicas

Dopaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**

Introducción

Gasto calórico

Hidratos de carbono

Grasas

Proteínas

Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

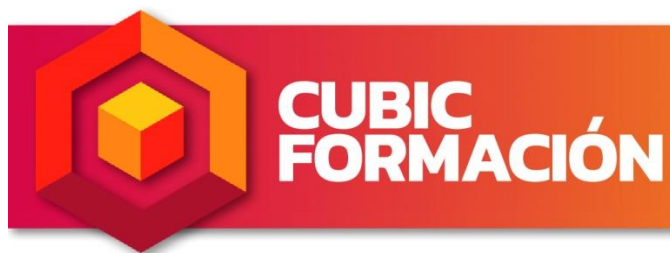
#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

Actividad física en la niñez

Actividad física en la adolescencia

Actividad física en la edad adulta

Actividad física en la tercera edad



Si quieres información o inscribirte,  
pincha aquí y déjanos tus datos  
para que nos pongamos en contacto

[www.cubicformacion.com](http://www.cubicformacion.com)