

CURSO ONLINE 100% BONIFICADO

TÉCNICO ESPECIALISTA EN SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA, AYUDAS ERGOGENICAS Y DOPAJE



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

Programa:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

Conceptos

- 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 LOS ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

Clasificación de los alimentos

Clasificación de nutrientes

- Nutrientes energéticos (combustible)
- Nutrientes plásticos (constructivos)
- Nutrientes reguladores (biocatalizadores)

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

Conceptos básicos

Anatomía y fisiología del aparato digestivo

- Boca
- Faringe
- Esófago
- Estómago
- Intestino delgado
- Intestino grueso
- Páncreas
- Hígado
- Vesícula biliar

Proceso de la digestión

- Digestión de los hidratos de carbono
- Digestión de las proteínas
- Digestión de los lípidos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

Transformaciones energéticas celulares
Unidades de medida de la energía
- Caloría y kilocaloría
- Julio y kilojulio
Necesidades energéticas del adulto sano
- Metabolismo basal
- Actividad física
- Efecto térmico de los alimentos
- Necesidades energéticas totales
Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

Introducción y características del agua
- Estructura del agua
- Propiedades del agua
- Funciones del agua
El agua en el cuerpo humano
- Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
- Balance hídrico
Recomendaciones sobre el consumo de agua
- Agua, hidratación y salud: "La Declaración de Zaragoza"
- Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
Trastornos relacionados con el consumo de agua
- Deshidratación
- Hiperhidratación
- Potomanía
Contenido de agua en los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

Valor nutritivo de los alimentos
Clasificación de los alimentos
Alimentos de origen animal
- Carne
- Pescado y marisco
- Huevo
- Leche y derivados lácteos
- Grasas animales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 edulcorantes y fruitivos
- Alimentos estimulantes
- Clasificación de condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MILOGÍA APLICADA

Introducción a la Miología
Tipos de Tejido Muscular

- Tejido muscular liso
- Tejido muscular esquelético o estriado
- Tejido muscular cardíaco

Características del tejido muscular

- Regeneración del tejido muscular

El Músculo Esquelético

- Vascularización del músculo esquelético
- Inervación del músculo esquelético
- Clasificación de los músculos esqueléticos
- Funciones del músculo esquelético

Uniones musculares

Tono y fuerza muscular

- Tono muscular
- Fuerza muscular

La contracción muscular

- Características de la unidad motora
- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
- Mecanismo de contracción muscular
- Relajación muscular
- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción

UNIDAD DIDÁCTICA 9. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

Utilización de energía por el músculo

- Combustible energético para la contracción muscular
- Efectos de la duración e intensidad del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos

Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio

- Importancia del aporte de hidratos de carbono
- Técnicas de supercompensación
- Efectos del entrenamiento
- Recomendaciones generales en el ejercicio

Utilización de la grasa en el ejercicio

- Oxidación de la grasa
- Grasa muscular
- Suplementos de grasa

Utilización de las proteínas en el ejercicio

- Metabolismo de los aminoácidos en el músculo durante el ejercicio
- Requerimientos de proteínas en el ejercicio
- Suplementación proteica

Vitaminas y ejercicio

- Vitaminas hidrosolubles
- Vitaminas liposolubles

Minerales y ejercicio

- Hierro
- Calcio
- Magnesio

Agua y ejercicio

- Rehidratación en el ejercicio
- Gestión de fluidos en diferentes actividades deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

Introducción a la fisiología del ejercicio

- Conceptos
- Actividad física y salud cardiovascular

Ejercicio físico

- Clasificación

- Factores que influyen en el desgaste físico
- Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
- Fases del ejercicio físico

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

- Adaptaciones metabólicas
- Adaptaciones circulatorias
- Adaptaciones cardíacas
- Adaptaciones respiratorias
- Adaptaciones en la sangre
- Adaptaciones del medio interno

La fatiga

- Fatiga muscular aguda
- Fatiga general
- Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

Formas de ingresar y eliminar agua del organismo

Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física

- Regulación de la temperatura corporal

Reposición de líquidos y electrolitos

- Vaciamiento gástrico
- Absorción intestinal

Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos

- Evaluación de la pérdida de líquido corporal durante la práctica deportiva

Bebidas para deportistas

- Bebidas hipertónicas
- Bebidas hipotónicas
- Bebida isotónica

UNIDAD DIDÁCTICA 12. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos

Suplementos deportivos

- Proteínas
- Carbohidratos
- Aminoácidos
- Barritas proteicas y/o energéticas
- Creatina
- Pre y post entrenamientos
- Quemadores de grasas
- Energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 13. AYUDAS ERGOGÉNICAS

Ayuda ergogénica

- Principales características
- Estudios e investigaciones

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

- Cafeína
- Piruvato
- Gingenósidos

UNIDAD DIDÁCTICA 14. DOPAJE

Dopaje

- Definición
- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
- Motivos de la lucha antidopaje
- Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias

Sustancias y métodos de dopaje

- Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
- Los métodos de dopaje

Organización de los controles de dopaje

Recogida y extracción de muestras

- Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
- Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
- Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras

Laboratorio de control de dopaje del CSD

Procedimientos disciplinarios

- Sanciones

Normativa antidopaje internacional

- La Agencia Mundial Antidopaje
- El Comité Olímpico Internacional
- Las federaciones deportivas internacionales
- El código mundial antidopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

Introducción

Gasto calórico

Hidratos de carbono

- Factores que regulan la utilización del combustible durante el ejercicio
- Índice glucémico y actividad física
- Planificación de la ingesta de hidratos de carbono: antes, durante y después del ejercicio

Grasas

- Grasas durante el reposo
- Influencia del sexo y el entrenamiento sobre la oxidación de las grasas durante la actividad física

Proteínas

Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 16. 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

- Beneficios de la práctica deportiva

Actividad física en la tercera edad

- Otras alteraciones
- Importancia de la actividad física en los ancianos



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

www.cubicformacion.com