

CURSO ONLINE 100% BONIFICADO

TÉCNICO SUPERIOR EN NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA



Curso bonificado por Fundación Tripartita y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador
Duración: 300 horas | Modalidad: online

Programa:

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

TEMA 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

MÓDULO 2. ASPECTOS NUTRICIONALES.

TEMA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS.

Definición.

Digestión, absorción y metabolismo.

Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.

Raciones dietéticas recomendadas.

Aminoácidos esenciales.

Suplementación y complementación proteica.
Principal fuente de proteínas.
Deficiencia de proteínas.
Exceso de proteínas.
Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

TEMA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS.

Definición y composición.
Distribución.
Funciones.
Clasificación.

TEMA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.

Generalidades.
Funciones.
Clasificación.

TEMA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES.

Introducción.
Clasificación.
Funciones generales de los minerales.

TEMA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS.

Introducción.
Funciones.
Clasificación.
Necesidades reales y complementos vitamínicos.

TEMA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

Introducción.
El agua en el cuerpo humano.
Distribución de agua en el cuerpo humano.
El agua y soluciones acuosas.
Recomendaciones sobre el consumo de agua.
Balance hídrico.
Trastornos relacionados con el consumo de agua.
Contenido de agua en los alimentos.

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

TEMA 14. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

Introducción a la Miología.
Tipos de tejido muscular.
Características del tejido muscular.
El músculo esquelético.
Clasificación de los músculos esqueléticos.
El tono muscular.
El músculo esquelético.
Uniones musculares.
El trabajo muscular.
Fisiología del ejercicio.

TEMA 15. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

Conceptualización histórica.
El ejercicio físico.
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

TEMA 16. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.
Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

TEMA 17. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

Conceptos generales.
Necesidades de nutrientes.
Coste energético.
La mujer y el deporte.
Deshidratación y rendimiento físico.
Bebidas para deportistas.
La cocina y el deporte.

TEMA 18. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.

Recomendaciones dietéticas.
Tendencias nutricionales de los deportistas.

TEMA 19. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

Concepto.
Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.
Sustancias que influyen en el uso de combustible.
Sustancias que modifican el PH.
Conclusiones.

TEMA 20. 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.

TEMA 21. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN.

Patologías cardíacas.
Síndrome plurimetabólico.
Sobrepeso y obesidad.
Diabetes.
Patologías del aparato locomotor.
Trastornos de la conducta alimentaria.
Trastornos renales.



**CUBIC
FORMACIÓN**

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

www.cubicformacion.com