

# DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA (70h)

**EL CURSO OFRECE:** Formación práctica para diseñar dietas prescritas por los profesionales de la salud, gestionar satisfactoriamente la elaboración y seguimiento de dichas dietas y asegurar la correcta adaptación de cada una a las características individuales de cada deportista. Aprender una de las materias de mayor actualidad. Indicado para profesionales del fitness.

**COMO APRENDEMOS:** Aprendemos mediante los temas multimedia que explican paso a paso todo el contenido del curso, al finalizar hay un manual que lo amplía y detalla.



## CONTENIDO DEL CURSO (Multimedia)

1. Conceptos básicos.
2. Ingesta recomendada de energía y nutrientes.
3. Objetivos nutricionales.
4. Componentes del gasto energético.
5. Proteínas.
6. Ácidos grasos.
7. Lipoproteínas.
8. Hidratos de carbono.
9. El agua, el nutriente olvidado, el alimento olvidado.
10. Minerales.
11. Magnesio.
12. Selenio.
13. Vitamina A, retinol, carotenos (provitamina A)
14. Vitamina K.
15. Vitamina B5 o ácido pantoténico.

16. Antioxidantes.
17. Los alimentos como fuente de energía y nutrición.
18. Cereales y derivados.
19. Verduras, hortalizas y frutas.
20. Legumbres.
21. Alimentos de origen animal.
22. Huevos.
23. Bebidas.
24. Encuestas dietéticas.
25. Recomendaciones dietéticas y objetivos nutricionales en la dieta equilibrada.
26. Diseño y programación de dietas para individuos y personas sanas.
27. Pautas dietéticas y de estilo de vida generales.
28. Grasas.
29. Alimentación del deportista.
30. Necesidades energéticas del deportista.
31. Los micronutrientes.
32. Antioxidantes y ejercicio físico.
33. La mejor dieta para el deportista.
34. Alimentación y competición.
35. Hidratación y rendimiento deportivo.
36. Adaptación a los cambios de clima y horarios del deportista de competición.

Manual Dietética y Nutrición

*TEST AUTOEVALUACION FINAL*