

EXPERTO EN NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA



Área: Sanidad
Modalidad: Teleformación
Duración: 60 h
Precio: 420.00€

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

- Ofrecer los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel. - Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte. - Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado a las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente como medida para mantenerse en forma

CONTENIDOS

MÓDULO 1. 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 Introducción 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 DE LA ADOLESCENCIA Introducción Cambios fisiológicos Necesidades y recomendaciones nutricionales Adolescentes: consejos de una vida saludable MÓDULO 2. 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. FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO FÍSICO Introducción a la fisiología del ejercicio Ejercicio físico Adaptaciones orgánicas en el ejercicio La fatiga UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE Introducción 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

METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 8 o superior, Mozilla Firefox 52 o superior o Google Chrome 49 o superior. Todos ellos tienen que tener habilitadas las cookies y JavaScript.
- Resolución de pantalla de 1024x768 y 32 bits de color o superior.