



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

SANPO21PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este Curso SANPO21PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA le ofrece una formación especializada en la materia dentro de la Familia Profesional de Sanidad. Con este CURSO SANPO21PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA el alumno será capaz de desenvolverse dentro del Sector y identificar los riesgos asociados a una incorrecta alimentación en relación con el ejercicio físico y las pautas para una correcta alimentación en la práctica deportiva.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN DEPORTIVA: CONCEPTOS GENERALES

1. Terminología; nutrición y Deporte
2. Beneficios y riesgos asociados a una incorrecta alimentación
3. Asesoramiento en la nutrición deportiva: Historial, objetivos y prioridades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS HIDRATOS DE CARBONO Y EL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción: los Hidratos de Carbono en la Historia de la Fisiología del ejercicio

2. Hidratos de Carbono y el metabolismo energético
3. Hidratos de Carbono y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio
4. Dieta rica en Hidratos de carbono

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS PROTEÍNAS Y EL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción: Las Proteínas en la historia de la Fisiología del ejercicio
2. Las Proteínas y el metabolismo energético
3. Las Proteínas y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio
4. Dieta rica en proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS GRASAS Y EL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción: Las Grasas en la historia de la Fisiología del ejercicio
2. Las Grasas y el metabolismo energético
3. Las Grasas y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio
4. Dieta rica en proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUSTANCIAS NUTRICIONALES

1. Cafeína: sustancia, mecanismo de acción, rendimiento y efectos secundarios
2. Bicarbonato: sustancia y rendimiento
3. Creatina: rendimiento y efectos de la creatina sobre la respuesta metabólica al ejercicio
4. Carnitina: efectos de la carnitina sobre el metabolismo, y ejercicio de alta intensidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SUSTANCIAS O PROCEDIMIENTOS

DOPANTES. RIESGOS

1. Esteroides anabolizantes: Efectos sobre el rendimiento, efectos secundarios
2. Hormona de Crecimiento (gh)
3. Efectos sobre el rendimiento, efectos secundarios

4. Dopaje Sanguíneo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VITAMINAS Y MINERALES

1. Importancia de las vitaminas y minerales durante el ejercicio físico
2. Necesidad de las vitaminas en la nutrición

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENFERMEDADES PROCEDENTES DE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

1. Definición y diferencia entre las diferentes enfermedades
2. Cambios de peso
3. Bulimia
4. Anorexia
5. La Deshidratación



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es