ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE DEL ÉXITO

Guía del Curso
Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico

Modalidad de realización del curso: Online
Titulación: Diploma acreditativo con las horas del curso

OBJETIVOS

Si desea adquirir conocimientos sobre nutrición y dietética y aplicar su aprendizaje al deporte este es su momento, con el Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico podrá conocer las técnicas necesarias para realizar esta labor de la mejor manera posible. Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. Con la realización de este Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico podrá adquirir conocimientos sobre dietética y nutrición en el ámbito deportivo para concoer las necesidades nutricionales de los deportistas y saber elaborar dietas equilibradas.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA: PRÁCTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de tejido muscular
3. Características del tejido muscular
4. El músculo esquelético
5. Clasificación de los músculos esqueléticos
6. El tono muscular
7. El músculo esquelético
8. Uniones musculares
9. El trabajo muscular
10. Fisiología del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

1. Conceptualización histórica
2. El ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Conceptos generales

ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS

2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas
7. La cocina y el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS

1. Recomendaciones dietéticas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Concepto
2. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
3. Sustancias que influyen en el uso de combustible
4. Sustancias que modifican el PH.
5. Conclusiones

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

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

ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS