

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

- 1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:**
Aprender una de las materias de mayor actualidad. Indicado para profesionales del fitness.
- 2. Horas de duración:**
70 horas.
- 3. Número máximo de participantes:**
ON-LINE.

CONTENIDO:

- 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.
 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.