

EXPERTO EN NUTRICION DE LA PRACTICA DEPORTIVA

Materiales didácticos dirigidos a ofrecer los conocimientos fundamentales en dietética y nutrición en el ámbito deportivo, que permitan conocer las necesidades nutricionales de los deportistas y elaborar dietas equilibradas y acordes con el gasto energético. Además de los conocimientos generales sobre la materia el alumnado podrá encontrar abundante información específica sobre la alimentación para deportistas: ejercicio físico y gasto energético o evitar la deshidratación o la obesidad.

CONTENIDO DEL CURSO:

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

MÓDULO 2. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

TEMA 7. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

Introducción a la Miología.

Tipos de tejido muscular.

Características del tejido muscular.

El músculo esquelético.

Clasificación de los músculos esqueléticos.

El tono muscular.

El músculo esquelético.

Uniones musculares.

El trabajo muscular.

Fisiología del ejercicio.

TEMA 8. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

Conceptualización histórica.

El ejercicio físico.

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

TEMA 9. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

TEMA 10. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

Conceptos generales.
Necesidades de nutrientes.
Coste energético.
La mujer y el deporte.
Deshidratación y rendimiento físico.
Bebidas para deportistas.
La cocina y el deporte.

TEMA 11. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.

Recomendaciones dietéticas.
Tendencias nutricionales de los deportistas.

TEMA 12. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

Concepto.
Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.
Sustancias que influyen en el uso de combustible.
Sustancias que modifican el PH.
Conclusiones.

TEMA 13. 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.

TEMA 14. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN.

Patologías cardíacas.
Síndrome plurimetabólico.
Sobrepeso y obesidad.
Diabetes.
Patologías del aparato locomotor.
Trastornos de la conducta alimentaria.
Trastornos renales.