

TEC. PROF. EN NUTRICION DE LA PRACTICA DEPORTIVA

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. A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales necesarias para conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte, así como proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

CONTENIDO DEL CURSO:

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

- Concepto de bromatología
- Concepto de alimentación
- Concepto de nutrición
- Concepto de alimento
- Concepto de nutriente
- Concepto de dietética
- Concepto de dieta
- Concepto de ración
- Concepto de dietista-nutricionista
- Concepto de salud
- Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

- Clasificación de los alimentos
- Clasificación de nutrientes
- Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

- Conceptos básicos
- Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

- Transformaciones energéticas celulares
- Unidades de medida de la energía
- Necesidades energéticas del adulto sano
- Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

- Definición y generalidades
- Clasificación
- Funciones
- Metabolismo de los hidratos de carbono
- La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

- Definición y generalidades
- Funciones
- Distribución
- Clasificación
- Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

- Definición y generalidades
- Aminoácidos

Proteínas
Metabolismo de las proteínas
Necesidades de proteínas
Valor proteico de los alimentos
Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

Introducción
Funciones
Clasificación
Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

Introducción
Clasificación
Características generales de los minerales
Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

Introducción y características del agua
El agua en el cuerpo humano
Recomendaciones sobre el consumo de agua
Trastornos relacionados con el consumo de agua
Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

Valor nutritivo de los alimentos
Clasificación de los alimentos
Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

Alimentos de origen vegetal
Cereales y derivados
Verduras y Hortalizas
Setas y algas
Legumbres
Frutas y frutos secos
Grasas vegetales
Otros alimentos
Alimentos estimulantes
Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Introducción
Higiene de los alimentos
Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

Operaciones a temperatura ambiente
Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Conservación de los alimentos
Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
Métodos físicos
Métodos químicos
Tecnologías emergentes
Consejos en la adquisición de alimentos
Consumo responsable

Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales

Ingestas recomendadas

Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MILOGÍA 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. FISIOLOGÍA 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