



ORTHOS

ESCUELA DE FITNESS Y TÉCNICAS MANUALES

DIPLOMA

El Director Académico de Orthos hace constar que

JOAN MARTI MIRET ANTOLI

con DNI

46352603-J

ha realizado en este centro los estudios del Curso de

Nutrición Deportiva

La duración total de la formación es de


100 h

Y para que conste a todos los efectos, firma el presente

30 de junio de 2022



Miembros fundadores
Europe active


Santiago Jacomet Carrasco
Director Académico

Registro: 509284/22509/2020-21

Estos estudios son de formación no reglada (continuada u ocupacional) tal como se contempla en el marco de la Ley 5/2002 de las Cualificaciones y de la Formación Profesional



**ALUMNI
COMMUNITAS**
MIEMBRO DIPLOMADO

NUTRICIÓN DEPORTIVA

DURACIÓN: 100 horas

OBJETIVOS

- Analizar y calcular dietas, seguras y eficaces, para mejorar el rendimiento de los deportistas y asesorar sobre suplementos y ayudas ergogénicas.
- Educar en hábitos alimentarios correctos y saludables a la población general.

PROGRAMA

Introducción a la Nutrición Deportiva

- Introducción a la nutrición deportiva. Síndrome general de adaptación
- Respuestas y adaptaciones al ejercicio

Macronutrientes

- Macronutrientes como piezas clave en los niveles de organización del cuerpo humano. Química y propiedades
- Hidratos de carbono y ejercicio físico
- Los lípidos. Tipos de lípidos y su estructura química. Relación entre las grasas y el ejercicio físico
- Las proteínas. Estructura química y función de las proteínas. Relación entre las proteínas y el ejercicio físico

Micronutrientes y agua

- Vitaminas. Clasificación y estructura química de las vitaminas
- Minerales. Estructura química, funciones y necesidades
- El agua. Papel del agua en nuestro organismo, absorción y pérdidas

Digestión y absorción

- Estructura y función del aparato digestivo y absorción de nutrientes
- Digestión y absorción de los hidratos de carbono, lípidos y Digestión y de las proteínas

Equilibrio hídrico

- Hidratación y tipos de bebidas deportivas
- Sistema renal. Anatomía y fisiología del sistema renal
- Hidratación y rehidratación. Líquidos y rendimiento deportivo

Bioenergética

- Los nutrientes en la producción de energía y reparación del organismo. ¿Cómo funciona la energía en el cuerpo? Enzimas y sus funciones
- Metabolismo energético. Rutas metabólicas de nuestro organismo. Obtención de energía. Sustratos de los que se obtiene energía
- Metabolismo de los hidratos de carbono. Rutas metabólicas de los hidratos de carbono
- Metabolismo de los lípidos. Rutas del metabolismo de los lípidos
- Metabolismo de las proteínas y de los aminoácidos

Necesidades calóricas y alimentos

- Cálculo de las necesidades calóricas y tipos de alimentos. Metabolismo basal y energético
- Cálculo de dietas. Cálculo de calorías y distribución entre los nutrientes y alimentos
- Bromatología. Los diferentes alimentos y sus propiedades
- Descomposición y conservación de los alimentos
- Raciones alimenticias más comunes. Tablas de composición de alimentos

Nutrición deportiva

- La dieta normal. Necesidades, cálculo y alimentos en una dieta general
- Dietas deportivas. Estrategias para los diferentes deportes.
- Hidratos de carbono y rendimiento deportivo
- Ejercicio físico y sistema endocrino. Funciones del sistema integrador endocrino, funciones hormonales y trastornos.

Desórdenes alimentarios y dietas especiales

- Desórdenes alimentarios. Obesidad, anorexia y bulimia
- Obesidad. Concepto. Epidemiología, dietas y otros tratamientos. Cómo influye la actividad física en la obesidad
- Dietas especiales y terapéuticas. Dietas orientadas a diferentes poblaciones especiales
- Desarreglos nutricionales y dolor muscular
- Estrés y salud. Estrés, factores desencadenantes y hábitos alimentarios
- Nutrición y envejecimiento

Ayudas ergogénicas en el deporte

- Suplementos. La creatina. Dopping. Sustancias y métodos dopantes
- Anabolizantes. Uso y técnicas de administración de los esteroides anabolizantes

Composición corporal

- Mediciones antropométricas y cálculo de la composición corporal. El rendimiento del atleta y composición corporal
- Peso ideal, graso, magro y sistemas de tallaje y medición
- Valoración corporal. Índice de masa corporal, perímetros y pliegues cutáneos
- Tablas de pesos ideales