



Concede el

DIPLOMA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

a D./Dña.

XAVI SÁNCHEZ

con DNI:

46148257E

Que ha realizado con aprovechamiento, el curso online de “ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL DEPORTE”,
con una duración de 15 horas y temario que se expresa al dorso.

Fdo.

En Gijón a 4 de junio de 2019



ilabora formación, s.l.

C.I.F. B-52515772

C/. Ceán Bermúdez, 42 Bajo

Teléfono 984 39 53 73

E-mail: info@ilabora.com



Temario

1. INTRODUCCIÓN

NUTRICIÓN PARA LA COMPETICIÓN

2. HIDRATOS DE CARBONO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 2.1. Introducción
- 2.2. Metabolismo energético
- 2.3. Importancia del aporte de hidratos de carbono
- 2.4. Técnicas de supercompensación
- 2.5. Recomendaciones nutricionales

3. LÍPIDOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 3.1. Influencia del ejercicio
- 3.2. Grasa muscular
- 3.3. Ingesta de grasa
- 3.4. Suplementos de grasa

4. PROTEÍNAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 4.1. Requerimientos de proteínas en ejercicios de resistencia
- 4.2. Suplementación proteica

5. VITAMINAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 5.1. Vitaminas hidrosolubles
- 5.2. Vitaminas liposolubles

6. MINERALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 6.1. Hierro
- 6.2. Calcio
- 6.3. Magnesio
- 6.4. Zinc
- 6.5. Otros minerales

7. NUTRICIÓN PARA LA COMPETICIÓN

- 7.1. Pruebas cortas que duran menos de 4 minutos
 - 7.2. Pruebas de resistencia que duran menos de 90 minutos
 - 7.3. Pruebas que duran más de 90 minutos
 - 7.4. Dieta para el día previo a la competición
 - 7.5. Dieta para el día de la competición
 - 7.6. Durante la competición
 - 7.7. Nutrición posterior a la competición
-