

CERTIFICADO



A

Juan Amaro

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

Dietética y Nutrición Deportiva

en Valencia, España a 30 de mayo de 2022

Con una duración de 50 horas lectivas.
Y para que conste se expide el siguiente certificado.

Director Instituto IFIC
Gino Filonzi

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'G. Filonzi', is positioned below the name of the director.

Jefe de Estudios
Laura Hernando

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'L. Hernando', is positioned below the name of the head of studies.

MÓDULO DE INTRODUCCIÓN:

1. Historia de la nutrición deportiva

MODULO 1.- Los [Sistemas Energéticos](#)

1. ¿Cómo se suministra al músculo el Adenosina Trifosfato? 2. Nuestro transportador de energía (ATP) 3. ¿Cómo se sintetiza el transportador de ATP? (Sistema anaeróbico aláctico) 4. Conoce tu reserva intramuscular de glucógeno (Sistema anaeróbico láctico) 5. ¿Cómo es el uso energético de grasas y azúcares? (Sistema oxidativo)

MODULO 2.- PRINCIPIOS DE LA NUTRICION DEPORTIVA

1. [Historia de la nutrición deportiva](#) 2. Encasillado de los alimentos
3. Requisitos energéticos del cuerpo humano 4. Metabolismo de los alimentos
5. Hidratos de carbono 6. Lípidos 7. Proteínas 8. Fibra 9. Vitaminas 10. Minerales

MODULO 3.- [EL AGUA EN EL DEPORTE](#)

1. La importancia del agua 2. Uso del agua en los músculos
3. Hidratación antes, durante y post ejercicio

MODULO 4.- EVALUACION DEL GASTO ENERGETICO

1. Energía y gasto energético 2. Valor energético de los alimentos
3. Cómputo de la TMB (Tasa metabólica) 4. Evaluación del trabajo físico 5. Los Biotipos

MODULO 5.- LA CULTURA Y LA NUTRICION

1. La alimentación como práctica cultural 2. Religión y cultura en la nutrición

MODULO 6.- LA NUTRICION EN NUESTROS ORIGENES

1. El ser humano cazador-recolector 2. La asimilación de alimentos



9610bad0-dfe0-11ec-8133-894cca50c169