

**INN Formación
Certifica que:**

**CERTIFICADO
ACREDITATIVO**

DANIEL BRITO JACINTO con DNI: 46260195-L

Ha superado satisfactoriamente la Acción formativa:

**“CURSO SUPERIOR DE
NUTRICIÓN DEPORTIVA”**

*En modalidad E-Learning, con una duración de **250 horas**, adquiriendo los conocimientos necesarios y superando todas las pruebas de Evaluación correspondientes.*

FECHA DE EXPEDICIÓN:

12 de julio de 2022

INN FORMACIÓN

**FORMACIÓN VALIDADA
MEDIANTE CÓDIGO DE
SEGURIDAD:
50066**

Preparamos Tu Futuro



La Dirección del Centro

Firma del interesado/a

Contenidos de la formación:

CERTIFICADO ACREDITATIVO

MÓDULO I: INTRODUCCIÓN EN LA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Alimentación y Nutrición:

¿Qué es la alimentación?

Nutrición y dietética

Estado nutricional

Rueda de alimentos

Dieta equilibrada

Problema actual: sobrepeso y obesidad

Hábitos alimentarios

Ejercicio y salud

Actividad física, ejercicio y salud

¿Qué es la salud?

¿Qué es la actividad física?

Ejercicio

Deporte

Sedentarismo

Actividad física recomendada en diferentes etapas

Cambios fisiológicos y metabólicos inducidos por el ejercicio

Efectos cardiovasculares

Efectos respiratorios

Efectos a nivel metabólico

Efectos a nivel óseo

Efectos a nivel cerebral

Efectos a nivel psicológico

Efectos a nivel sanguíneo

Importancia del estudio de a composición corporal

Composición corporal

Métodos para determinar la composición corporal

Índices corporales

Biotipos y psicotipos

El somatotipo

Aparato digestivo

Introducción

Funciones del sistema digestivo

Procesos que realiza el sistema digestivo

Digestión

Hipermeabilidad

Sistema muscular

Introducción

Funciones del sistema muscular

Componentes del sistema muscular

Tipos de músculos

Forma, composición y función muscular

Forma de los músculos

Tendones

Ejercicio y músculo

Sistema esquelético

Introducción

Funciones del sistema esquelético

Partes del sistema esquelético

Clasificación de los huesos

Estructura macroscópica de los huesos

Constituyentes del tejido óseo

Osteoporosis

Mantener sanos el sistema esquelético y muscular

MÓDULO II: NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Los nutrientes:

Introducción

Necesidades energéticas en deportistas

Agua e hidratación en los deportistas

Macronutrientes en los deportistas:

Grasas

Hidratos de carbono

Proteínas

Micronutrientes en los deportistas:

Vitaminas

Minerales

Recomendaciones en la dieta de los deportistas: ritmo de comidas, alimentación y competición.

Consumo de nutrientes después del ejercicio

Alimentos clave en los deportistas

Dieta vegetariana y deporte

Pérdida de peso sin alterar el rendimiento físico

Introducción: dieta hipocalórica, deshidratación

¿Qué pautas debemos de seguir para conseguir una pérdida de peso?

Estrategias para conseguir una pérdida permanente de grasa

Suplementos dietéticos que pueden fomentar la pérdida de peso

Incrementar el músculo y la masa magra

¿En qué se basa el aumento del peso corporal con tejido magro?

Consejos para la alimentación del deportista

Suplementos para aumentar de peso legales

Suplementos para aumentar de peso ilegales

Mujer y deporte

Deporte femenino, situación actual

Deporte y embarazo:

Ciclo menstrual y deporte

Running y control de peso:

Running

Balance energético del corredor

¿En qué gastamos las calorías que consumimos a lo largo del día?

Peso del corredor

Porcentaje de grasa corporal en el corredor

Control de la pérdida de grasa en base a las calorías consumidas

Pesas y tonificación muscular en la pérdida de peso

Pérdida de peso...¡ Cosas a tener en cuenta!

Ejercicio y diabetes

Introducción

Diabetes: tipos, síntomas, personas en riesgo, diagnóstico, tratamiento.

¿Cómo controlamos la diabetes?

¿Cómo ayuda el ejercicio a las personas que presentan diabetes?

Beneficios del ejercicio para los diabéticos

Estrategias para evitar la hipoglucemia o hiperglucemia durante el ejercicio

Medidas de control a seguir según los ejercicios

¿Qué no debes de olvidar?

Adaptación al cambio de clima y horario

Características

Recomendaciones

Aclimatación

Deportistas, resuelve dudas:

¿La leche disminuye el rendimiento de los deportistas?

¿Los batidos de proteínas aumentan la musculatura?

La L-carnitina es un quemagrasa

¿El músculo se convierte en grasa cuando dejamos de entrenarnos?

¿Comer grasa es perjudicial para los deportistas?

¿Hay alimentos que incrementan la motivación de los deportistas?

Sudar adelgaza