



**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**

**CENTRO DE FORMACIÓN
PROFESIONAL PARA EL
EMPLEO**

CENTRO E-LEARNING

CERTIFICADO



CHRISTOPHER GARCÍA SUÁREZ con DNI: 71899112-P

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.

**FORMACIÓN VALIDADA MEDIANTE
CÓDIGO DE SEGURIDAD: 57529**

**FECHA DE EXPEDICIÓN:
3 de abril de 2024**

FIRMA DEL ALUMNO/A

FIRMA DIGITAL

FIRMA DEL CENTRO



**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**
INN Prepara Tu Futuro S.L.
CIF: B45758158
www.inn-formacion.es
925 97 87 26

Contenidos de la Formación | **Certificado Acreditativo**

Módulo 1: Introducción en la alimentación, actividad física y ejercicio

- Tema 1: Alimentación y Nutrición
- Tema 2: Actividad física, ejercicio y salud
- Tema 3: Cambios fisiológicos y metabólicos inducidos por el ejercicio
- Tema 4: Importancia del estudio de la composición corporal
- Tema 5: Aparato digestivo
- Tema 6: Sistema muscular
- Tema 7: Sistema esquelético

Módulo 2: Nutrición en la práctica deportiva

- Tema 1: Los nutrientes
- Tema 2: Pérdida de peso sin alterar el rendimiento físico
- Tema 3: Incrementar el músculo y la masa magra
- Tema 4: Mujer y deporte
- Tema 5: Runing y control de peso:
- Tema 6: Ejercicio y diabetes
- Tema 7: Adaptación al cambio de clima y horario
- Tema 8: Deportistas, resuelve dudas



*Proyecto
del curso*

