



ORTHOS

ESCUELA DE FITNESS Y TÉCNICAS MANUALES

DIPLOMA

El Director Académico de Orthos hace constar que

IVAN AGUADO CRUZ

con DNI

52016290L

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

17 de septiembre de 2021



Miembros fundadores
Europe active


Santiago Jacomet Carrasco
Director Académico

Registro: 510459/22509/2020-21

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