



CERTIFICADO DE ESTUDIOS

La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, a través de su Delegación FEDA MADRID certifica que:

Don/Doña: **DAVID VICENTE PEREZ** , con DNI/IDC: **07236723A**

Ha cursado satisfactoriamente la formación no reglada que se detalla, a continuación, resultando como APTO:

Formación:

Experto Base Feda en, Nutrición y Dietética Deportiva

Carga Horaria: 80 horas

Formato: Online

Fecha Finalización: 30-07-2021

La realización de esta formación no reglada, le capacita, con conocimientos necesarios para desarrollar su labor en el Área mencionada, de manera satisfactoria, acorde a las exigencias del Plan Formativo FEDA

La Delegación FEDA MADRID expide el presente certificado, para que se presente como documento anexo, en las diligencias, en las que sea requerido, a petición del interesado y con la autorización de la Presidencia de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness.

CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

TEMA 1 PILARES BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN

- . Introducción
- . La Pirámide
 - . La base de la pirámide
 - . Segundo nivel de la pirámide
 - . Tercer nivel de la pirámide
- . Alimentos y nutrientes
- . Tipos de alimentos
- . Clasificación de alimentos
- . Los nutrientes
- . Macronutrientes
- . Definición de nutrición
- . Objetivos de la nutrición

TEMA 2 NUTRICIÓN Y METABOLISMO ENERGÉTICO

- . Bioenergética. Definición
- . Conceptos básicos
- . Sistemas energéticos en el ejercicio físico
- . Sistemas energéticos utilizados según modalidad deportiva

TEMA 3 HIDRATOS DE CARBONO

- . Definición
- . Clasificación: azúcares simples
- . Polisacáridos. Definición
- . Polisacáridos. Fibra alimentaria
- . Digestión
- . Absorción
- . Metabolismo
- . Hidratos de carbono y ejercicio físico

TEMA 4 LÍPIDOS

- . Definición
- . Clasificación
- . Funciones
- . Digestión y absorción
- . Metabolismo
- . Patologías
- . Lípidos y ejercicio físico
- . Tipos de alimentos

TEMA 5 PROTEÍNAS

- . Introducción
- . Clasificación
- . Proteínas
- . Funciones de las proteínas
- . Digestión, absorción y metabolismo
- . Proteínas y ejercicio físico

TEMA 6 VITAMINAS

- . Definición
- . Clasificación
 - . Vitaminas hidrosolubles
 - . Vitaminas liposolubles
- . Toxicidad
- . Vitaminas y ejercicio físico

TEMA 7 MINERALES

- . Definición
- . Clasificación
- . Cantidad diaria recomendada y fuente alimenticia
- . Minerales y ejercicio físico
- . Antioxidantes

TEMA 8 HIDRATACIÓN

- . Introducción
- . Conceptos básicos
- . Deshidratación
- . Hidratación y ejercicio físico

TEMA 9 VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

- . Introducción
- . Composición corporal
- . Métodos para averiguar la composición corporal
- . Composición corporal y rendimiento deportivo
- . Determinación de ingesta de nutrientes



- . Evaluación bioquímica
- . Evaluación clínica

TEMA 10 PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL

- . Estimación del gasto energético del deportista
- . Distribución del gasto energético de los macronutrientes
- . Pérdida de peso
- . Caso práctico
- . Ganancia de masa muscular

TEMA 11 AYUDAS ERGOGÉNICAS

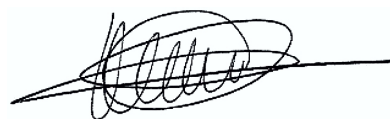
- . Introducción
- . Criterios de selección
- . Clasificación
- . Ayudas ergogénicas
 - . Tratar y prevenir deficiencias nutricionales
 - . Energía y nutrientes
 - . Mejorar rendimiento

Firmado:



Responsable Delegación

Firmado:



D. FRANCISCO YAÑEZ BRAVO
(Presidente FEDA)