

CURSO GRATUITO

(Dirigido prioritariamente a Trabajadores en activo)

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA

Familia profesional: **SANIDAD**

Área Profesional: **SERVICIOS Y PRODUCTOS SANITARIOS**

ESPECIALIDAD: SANP021PO Expte: FC19-07/2024/5867SEP

(90 horas)

PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

Objetivo General: Identificar los riesgos asociados a una incorrecta alimentación en relación con el ejercicio físico y conocer las pautas para una correcta alimentación en la práctica deportiva

1. NUTRICIÓN DEPORTIVA: CONCEPTOS GENERALES

- 1.1. Terminología; nutrición y Deporte.
- 1.2. Beneficios y riesgos asociados a una incorrecta alimentación.
- 1.3. Conocimiento de la nutrición deportiva: Historial, objetivos y prioridades.

2. LOS HIDRATOS DE CARBONO Y EL EJERCICIO FÍSICO

- 2.1. Introducción: los Hidratos de Carbono en la Historia de la Fisiología del ejercicio.
- 2.2. Hidratos de Carbono y el metabolismo energético.
- 2.3. Hidratos de Carbono y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio.
- 2.4. Dieta rica en Hidratos de carbono.

3. LAS PROTEÍNAS Y EL EJERCICIO FÍSICO

- 3.1. Introducción: Las Proteínas en la historia de la Fisiología del ejercicio.
- 3.2. Las Proteínas y el metabolismo energético.
- 3.3. Las Proteínas y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio.
- 3.4. Dieta rica en proteínas

4. LAS GRASAS Y EL EJERCICIO FÍSICO

- 4.1. Introducción: Las Grasas en la historia de la Fisiología del ejercicio.
- 4.2. Las Grasas y el metabolismo energético.
- 4.3. Las Grasas y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio.
- 4.4. Dieta rica en proteínas.

5. SUSTANCIAS NUTRICIONALES

- 5.1. Cafeína: sustancia, mecanismo de acción, rendimiento y efectos secundarios.
- 5.2. Bicarbonato: sustancia y rendimiento.
- 5.3. Creatina: rendimiento y efectos de la creatina sobre la respuesta metabólica al ejercicio.
- 5.4. Carnitina: efectos de la carnitina sobre el metabolismo, y ejercicio de alta intensidad.

6. SUSTANCIAS O PROCEDIMIENTOS DOPANTES. RIESGOS

- 6.1. Esteroides anabolizantes: Efectos sobre el rendimiento, efectos secundarios.
- 6.2. Hormona de Crecimiento (gh).
- 6.3. Efectos sobre el rendimiento, efectos secundarios.
- 6.4. Dopaje Sanguíneo.

Objetivo General: Identificar los riesgos asociados a una incorrecta alimentación en relación con el ejercicio físico y conocer las pautas para una correcta alimentación en la práctica deportiva

7. VITAMINAS Y MINERALES

- 7.1. *Importancia de las vitaminas y minerales durante el ejercicio físico.*
- 7.2. *Necesidad de las vitaminas en la nutrición*

8. ENFERMEDADES PROCEDENTES DE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

- 8.1. *Definición y diferencia entre las diferentes enfermedades.*
- 8.2. *Cambios de peso*
- 8.3. *Bulimia.*
- 8.4. *Anorexia.*
- 8.5. *La Deshidratación.*