

EXPERTO EN NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA(ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

Materiales didácticos dirigidos a ofrecer los conocimientos fundamentales en dietética y nutrición en el ámbito deportivo, que permitan conocer las necesidades nutricionales de los deportistas y elaborar dietas equilibradas y acordes con el gasto energético. Además de los conocimientos generales sobre la materia el alumnado podrá encontrar abundante información específica sobre la alimentación para deportistas: ejercicio físico y gasto energético o evitar la deshidratación o la obesidad.n

Categorías: [Cursos online](#), [Dietética y Nutrición](#), [Sanidad dietética y nutrición](#) |

INFORMACIÓN

Duración	180 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS

Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE
Precio	Particular, Empresa

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

MÓDULO 1. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA
UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA
 Definición y generalidades
 Dieta equilibrada
 Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
 Elaboración de una dieta
 Mitos en nutrición y dietética
UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL
 Definición y generalidades
 Entrevista con el paciente
 Evaluación dietética
 Evaluación clínica
 Evaluación antropométrica
 Evaluación bioquímica
 Evaluación inmunológica
UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO
 Introducción
 Cambios fisiológicos durante el embarazo
 Necesidades nutricionales en el embarazo
 Recomendaciones dietéticas en el embarazo
 Complicaciones más frecuentes en el embarazo
UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA
 Cambios fisiológicos durante la lactancia
 Necesidades nutricionales en la lactancia
 Recomendaciones dietéticas en la lactancia
 Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
 Tipos de lactancia
 Posición para la lactancia
 Duración y frecuencia en las tomas
UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE
 Cambios fisiológicos
 Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
 Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
 Alimentación complementaria o Beikost
 Recomendaciones para preparar el biberón
UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA
 Cambios fisiológicos
 Hitos del desarrollo del niño
 Factores que influyen en la ingestión de alimentos
 Pirámide nutricional en el niño
 Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
 Ritmos alimentarios durante el día.
 Aprender a comer
 Plan semanal de comidas
 Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
 Obesidad: estrategia NAO
 Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
 Comedores escolares
 Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación
UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA
 Introducción
 Cambios fisiológicos
 Necesidades y recomendaciones nutricionales
 Adolescentes: consejos de una vida saludable
MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA
UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA
 Introducción a la Miología
 Tipos de Tejido Muscular
 Características del tejido muscular
 El

Músculo Esquelético Uniones musculares Tono y fuerza muscular La contracción muscular UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO Utilización de energía por el músculo Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio Utilización de la grasa en el ejercicio Utilización de las proteínas en el ejercicio Vitaminas y minerales y ejercicio Agua y ejercicio UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Introducción a la fisiología del ejercicio Ejercicio físico Adaptaciones orgánicas en el ejercicio La fatiga UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE Introducción Formas de ingresar y eliminar agua del organismo Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física Reposición de líquidos y electrolitos Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos Bebidas para deportistas Efectos de la hipertermia y la deshidratación UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE Concepto Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas Vitaminas y minerales Bicarbonato y otros tampones Otras ayudas ergogénicas Dopaje UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE Introducción Gasto calórico Hidratos de carbono Grasas Proteínas Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia: UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA Actividad física en la niñez Actividad física en la adolescencia Actividad física en la edad adulta Actividad física en la tercera edad