

## SANP021PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA



**180,00 € - 250,00 €**

Este Curso SANP021PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA le ofrece una formación especializada en la materia dentro de la Familia Profesional de Sanidad. Con este CURSO SANP021PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA el alumno será capaz de desenvolverse dentro del Sector y identificar los riesgos asociados a una incorrecta alimentación en relación con el ejercicio físico y las pautas para una correcta alimentación en la práctica deportiva.

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

### INFORMACIÓN

<b>Duración</b>	90 h
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL
<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS

<b>Método de pago</b>	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

## **DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN DEPORTIVA: CONCEPTOS GENERALES**

1. Terminología; nutrición y Deporte
2. Beneficios y riesgos asociados a una incorrecta alimentación
3. Asesoramiento en la nutrición deportiva: Historial, objetivos y prioridades

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS HIDRATOS DE CARBONO Y EL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción: los Hidratos de Carbono en la Historia de la Fisiología del ejercicio
2. Hidratos de Carbono y el metabolismo energético
3. Hidratos de Carbono y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio
4. Dieta rica en Hidratos de carbono

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS PROTEÍNAS Y EL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción: Las Proteínas en la historia de la Fisiología del ejercicio
2. Las Proteínas y el metabolismo energético
3. Las Proteínas y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio
4. Dieta rica en proteínas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS GRASAS Y EL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción: Las Grasas en la historia de la Fisiología del ejercicio
2. Las Grasas y el metabolismo energético
3. Las Grasas y el rendimiento en el Deporte: dieta pre-competición, durante y post-ejercicio
4. Dieta rica en proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUSTANCIAS NUTRICIONALES**

1. Cafeína: sustancia, mecanismo de acción, rendimiento y efectos secundarios
2. Bicarbonato: sustancia y rendimiento
3. Creatina: rendimiento y efectos de la creatina sobre la respuesta metabólica al ejercicio
4. Carnitina: efectos de la carnitina sobre el metabolismo, y ejercicio de alta intensidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. SUSTANCIAS O PROCEDIMIENTOS DOPANTES. RIESGOS**

1. Esteroides anabolizantes: Efectos sobre el rendimiento, efectos secundarios
2. Hormona de Crecimiento (gh)
3. Efectos sobre el rendimiento, efectos secundarios
4. Dopaje Sanguíneo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. VITAMINAS Y MINERALES**

1. Importancia de las vitaminas y minerales durante el ejercicio físico
2. Necesidad de las vitaminas en la nutrición

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENFERMEDADES PROCEDENTES DE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN**

1. Definición y diferencia entre las diferentes enfermedades
2. Cambios de peso
3. Bulimia
4. Anorexia
5. La Deshidratación