

TÉCNICO PROFESIONAL EN NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA (ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. A través de este curso se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético.

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

INFORMACIÓN

Duración	300 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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología.
2. Concepto de alimentación.
3. Concepto de nutrición.
4. Concepto de alimento.
5. Concepto de nutriente.
6. Concepto de dietética.
7. Concepto de dieta.
8. Concepto de ración.
9. Concepto de dietista-nutricionista.
10. Concepto de salud.
11. Concepto de enfermedad.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos.
2. Clasificación de nutrientes.
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos.
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo.
3. Proceso de la digestión.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares.
2. Unidades de medida de la energía.
3. Necesidades energéticas del adulto sano.
4. Valor calórico de los alimentos.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades.
2. Clasificación.
3. Funciones.
4. Metabolismo de los hidratos de carbono.
5. La fibra dietética.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades.
2. Funciones.
3. Distribución.
4. Clasificación.
5. Metabolismo lipídico.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades.
2. Aminoácidos.
3. Proteínas.
4. Metabolismo de las proteínas.
5. Necesidades de proteínas.
6. Valor proteico de los alimentos.
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas.

1. Introducción.
2. Funciones.
3. Clasificación.
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción.
2. Clasificación.
3. Características generales de los minerales.
4. Funciones generales de los minerales.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua.
2. El agua en el cuerpo humano.
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua.
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua.
5. Contenido de agua en los alimentos.

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos.
2. Clasificación de los alimentos.
3. Alimentos de origen animal.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal.
2. Cereales y derivados.
3. Verduras y Hortalizas.
4. Setas y algas.
5. Legumbres.
6. Frutas y frutos secos.
7. Grasas vegetales.

8. Otros alimentos.
9. Alimentos estimulantes.
10. Condimentos y especias.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción.
2. Higiene de los alimentos.
3. Calidad alimentaria.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente.
2. Operaciones de cocción.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos.
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos.
3. Métodos físicos.
4. Métodos químicos.
5. Tecnologías emergentes.
6. Consejos en la adquisición de alimentos.
7. Consumo responsable.
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales.
2. Ingestas recomendadas.
3. Etiquetado de los alimentos.

MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición y generalidades.
2. Dieta equilibrada.

3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas.
4. Elaboración de una dieta.
5. Mitos en nutrición y dietética.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades.
2. Entrevista con el paciente.
3. Evaluación dietética.
4. Evaluación clínica.
5. Evaluación antropométrica.
6. Evaluación bioquímica.
7. Evaluación inmunológica.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción.
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo.
3. Necesidades nutricionales en el embarazo.
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo.
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia.
2. Necesidades nutricionales en la lactancia.
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia.
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos.
5. Tipos de lactancia.
6. Posición para la lactancia.
7. Duración y frecuencia en las tomas.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos.
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición.
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses).
4. Alimentación complementaria o Beikost.
5. Recomendaciones para preparar el biberón.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos.
2. Hitos del desarrollo del niño.
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos.
4. Pirámide nutricional en el niño.
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas.
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer.
8. Plan semanal de comidas.
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil.
10. Obesidad: estrategia NAOS.
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir.
12. Comedores escolares.
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA ADOLESCENCIA

1. Introducción.
2. Cambios fisiológicos.
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales.
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción.
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento.
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento.
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano.
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos.
6. Alimentación básica adaptada.
7. Menopausia.

MÓDULO 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MILOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología.
2. Tipos de Tejido Muscular.

3. Características del tejido muscular.
4. El Músculo Esquelético.
5. Uniones musculares.
6. Tono y fuerza muscular.
7. La contracción muscular.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo.
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio.
3. Utilización de la grasa en el ejercicio.
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio.
5. Vitaminas y ejercicio.
6. Minerales y ejercicio.
7. Agua y ejercicio.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio.
2. Ejercicio físico.
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
4. La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción.
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo.
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física.
4. Reposición de líquidos y electrolitos.
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos.
6. Bebidas para deportistas.
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto.
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas.
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas.
4. Vitaminas y minerales.

5. Bicarbonato y otros tampones.
6. Otras ayudas ergogénicas.
7. Dopaje.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción.
2. Gasto calórico.
3. Hidratos de carbono.
4. Grasas.
5. Proteínas.
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez.
2. Actividad física en la adolescencia.
3. Actividad física en la edad adulta.
4. Actividad física en la tercera edad.