

Nutrición y Suplementación Deportiva. 24 horas.

OBJETIVO

Este curso de Nutrición y Suplementación Deportiva se compone de un temario que hará que el alumno adquiera contenidos básicos necesarios en relación a la Nutrición y la Suplementación Deportiva.

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

- Definiciones: Nutrición, Alimentación, nutriente,...
- Los macronutrientes: Hidratos de carbono (concepto del índice glucémico), Proteínas (concepto del valor biológico) y grasas (saturadas, insaturadas y trans)
- Los micronutrientes y el agua (vitaminas, minerales y el agua)

2. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO BÁSICO

- Sistemas energéticos: anaeróbicos y aeróbicos
- Metabolismo celular básico
- Estrategias metabólicas para pérdida de peso

3. NUTRICIÓN PARA LOS DEPORTES

- Deportes individuales, de equipo y regidos por el peso corporal

4. NUTRICIÓN PARA LA COMPETICIÓN

- Nutrición antes, durante y después de la competición

5. INTRODUCCIÓN A LA SUPLEMENTACIÓN Y LAS AYUDAS ERGOGÉNICAS

- Definición y clasificación de las ayudas ergogénicas según ISSN