

El presente curso de Nutrición deportiva, tiene como objetivo principal en introducir al alumnado en el conocimiento de la nutrición saludable y su función dentro del mundo deportivo.

A lo largo del curso, se mostrarán diversos aspectos acerca de la nutrición aplicada a diferentes tipos de deportes, además de suplementos y ayudas alimenticias que provoquen un auge en el desarrollo de la actividad física.

Así pues, con esta formación se pretende:

- Introducirse a la nutrición deportiva, enfocándonos en los micronutrientes y macronutrientes.
- Conocer la fisiología del ejercicio y la composición corporal.
- Identificar diversos métodos para evaluar y valorar la composición corporal.
- Estudiar diversas estrategias nutricionales para la planificación deportiva y diversas técnicas culinarias.
- Describir la dieta a seguir en deportes de resistencia, así como de equipo.
- Controlar la nutrición en deportes de fuerza.
- Reconocer las clasificaciones en suplementación nutricional y ayudas ergogénicas.
- Citar diversas estrategias de suplementación en base a los objetivos del entrenamiento o competición.
- Definir la nutrición deportiva en todos los ciclos del deporte y/o actividad deportiva.
- Tomar conciencia de la necesidad de seguir una dieta equilibrada y sana, manteniendo que la dieta unida al deporte es un buen foco de salud y bienestar.

Unidad 1. Bases de Nutrición Deportiva

1. Introducción a la nutrición deportiva
2. Micronutrientes
3. Macronutrientes

Unidad 2. Evaluación de la composición corporal y factores limitantes del rendimiento deportivo

1. Fisiología del ejercicio y composición corporal
2. Métodos de evaluación y valoración de la composición corporal
3. Valoración nutricional del deportista

Unidad 3. Estrategias nutricionales para la planificación deportiva

1. El papel del D-N deportivo y necesidades nutricionales en deporte
2. Determinación del estado nutricional
3. Técnica culinaria

Unidad 4. Nutrición aplicada a deportes de resistencia y deportes de equipo

1. Características generales en deportes de resistencia y equipo
2. Nutrición aplicada a deportes de resistencia
3. Nutrición aplicada a deportes de equipo

Unidad 5. Nutrición aplicada a deportes de fuerza

1. Introducción a los deportes de fuerza
2. Nutrición aplicada a halterofilia y powerlifting
3. Nutrición aplicada al crossfit
4. Nutrición aplicada al culturismo

Unidad 6. Suplementación y ayudas ergogénicas

1. Introducción y diferentes clasificaciones en suplementación nutricional
2. Suplementos con evidencia sólida para avalar su eficacia y/o seguridad
3. Suplementos con evidencia limitada, poca o ninguna para respaldar su eficacia y/o seguridad
4. Suplementos sin evidencia científica de peso.