

# Nutrición deportiva

AF: 26305

HORAS: 60

## OBJETIVOS

"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."

## CONTENIDOS

"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 "