



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Conscientes de la importancia que juega una adecuada nutrición en la consecución de una mejora del rendimiento y la salud del deportista, este curso de Experto en Nutrición Deportiva se configura como una herramienta práctica y eficaz para especializar a los profesionales sanitarios en uno de los perfiles con más futuro y demanda en la sociedad actual, ofreciendo para ello una serie de contenidos teóricos - secuenciados de acuerdo a un orden lógico y con una eminente aplicación práctica - que capacitarán al alumno para ejercer el debido asesoramiento nutricional en personas deportistas y personas físicamente activas en aras a conseguir óptimos estados de salud y resultados positivos en el rendimiento y estética deportiva.



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer los principios fundamentales de la Nutrición Deportiva y sus efectos en el rendimiento del deportista.
- Estudiar las necesidades de nutrientes, fuentes y sus recomendaciones para las diferentes modalidades deportivas para optimizar el rendimiento.
- Realizar intervenciones nutricionales y asesoramiento dietético en deportistas y en personas físicamente activas.
- Elaborar menús adaptados a las necesidades especiales.
- Optimizar la energía de la práctica deportiva a través de la alimentación.
- Estudio de las adaptaciones sistémicas a las diferentes manifestaciones deportivas.

para qué te prepara

Este curso de Nutrición deportiva pretende dotar al alumno de una completa formación técnica y teórica basada en las principales ciencias relacionadas con la Nutrición y su influencia en la práctica deportiva, tales como Anatomía, Fisiología, Bioquímica,...etc., siendo capaz de aplicar esta disciplina a las distintas casuísticas que el propio contexto deportivo imprime para conseguir el óptimo rendimiento de los atletas y deportistas.

salidas laborales

Dietista-nutricionista en entidades y clubs deportivos, así como para deportistas amateurs e independientes. Complemento perfecto para personas con carreras universitarias relacionadas con las ciencias de la salud y el deporte.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Nutrición Deportiva Aplicada'
- Manual teórico 'Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

MÓDULO 1. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLÓGIA APLICADA

- 1.Introducción a la Miología
- 2.Clasificación del 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.Energía para la contracción muscular
- 2.Hidratos de carbono y ejercicio
- 3.Utilización de la grasa en el ejercicio
- 4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
- 5.Vitaminas y deportistas
- 6.Minerales y deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA 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.Balance hídrico. Ingesta y eliminación de agua
- 2.La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física
- 3.Requerimientos adicionales de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos durante la práctica deportiva
- 4.Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas
- 5.La deshidratación como detonante de la hipertermia

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

- 1.Introducción a las ayudas ergogénicas y el dopaje
- 2.Ayudas ergogénicas alimentarias
- 3.Ayudas ergogénicas farmacológicas
- 4.Ayudas ergogénicas fisiológicas
- 5.Ayudas ergogénicas hormonales
- 6.Otras ayudas ergogénicas
- 7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORACIÓN NUTRICIONAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL

- 1.Importancia de la valoración del estado nutricional del deportista
- 2.Entrevista con el deportista
- 3.Evaluación dietética
- 4.Evaluación clínica
- 5.Valoración de la composición corporal del deportista
- 6.Evaluación bioquímica

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS DIETÉTICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 1.Introducción
- 2.Ingesta y gasto calórico
- 3.Hidratos de carbono
- 4.Grasas

5. Proteínas

6. Pirámide nutricional del deportista

MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física

2. Actividad física en la niñez

3. Actividad física en la adolescencia

4. Actividad física en la tercera edad

5. Actividad física y nutrición durante el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. El rendimiento deportivo

2. Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo

3. Nutrición para el entrenamiento

4. Nutrición para la recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FUERZA Y RESISTENCIA

1. Introducción a la resistencia y la fuerza

2. La práctica de Fitness y sus recomendaciones nutricionales

3. La práctica del Atletismo - pruebas de semifondo y sus recomendaciones

4. La práctica del Atletismo - pruebas de fondo y sus recomendaciones

5. La práctica del Boxeo y sus recomendaciones nutricionales

6. La sobrecarga de carbohidratos en los deportes de fuerza y resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD

1. Introducción a la velocidad y la flexibilidad

2. La práctica de las Artes Marciales y sus recomendaciones nutricionales

3. La práctica del Baloncesto y sus recomendaciones nutricionales

4. La práctica de la Gimnasia y sus recomendaciones nutricionales

5. La práctica de la Natación - pruebas cortas y sus recomendaciones nutricionales

6. La práctica del Atletismo - pruebas de velocidad y sus recomendaciones nutricionales

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

1. Concepto de lesión deportiva

2. Lesiones deportivas y nutrición

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN SITUACIONES DEPORTIVAS ESPECIALES

1. Situaciones especiales en la práctica deportiva

2. La práctica del Sumo y sus recomendaciones nutricionales

3. La práctica del Culturismo y sus recomendaciones nutricionales

4. La práctica del Automovilismo y sus recomendaciones nutricionales

5. La práctica del Alpinismo y sus recomendaciones nutricionales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS DE ÉLITE

1. Pasado y presente en el deporte de élite

2. La dieta para el deportista de élite

3. Los aminoácidos en la dieta del atleta

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA INFLUENCIA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Aspectos psicológicos: deporte y nutrición

2. Efectos de la presión social y deportiva sobre la psicología y las prácticas nutricionales del deportista

3. La relación psicología-nutrición en diferentes poblaciones activas y sedentarias

4. Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 9. COACHING DEPORTIVO Y NUTRICIONAL

1. Concepto de Coaching

2. El origen del coaching deportivo

3.Coaching deportivo: aprender a fluir

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING PASO A PASO

1.El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación

2.Valoración y diseño del plan de acción

3.Sesiones de trabajo y entrenamiento

4.Evaluación del progreso

5.La primera sesión