INESEM

BUSINESS SCHOOL

Máster de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva + 60 Créditos ECTS

+ Información Gratis

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

Máster de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva + 60 Créditos ECTS

duración total: 1.500 horas ***horas teleformación:*** 450 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El creciente aumento e interés por la salud han creado una alta demanda de especialistas en nutrición y entrenamiento deportivo. Por otro lado, el alto rendimiento deportivo, cada vez más exige profesionales que abarquen diversas áreas de conocimiento siendo el entrenamiento y la nutrición deportiva dos de las más importantes. Con esta formación conocerás la nutrición deportiva y sus efectos en el rendimiento del deportista, estudiarás las necesidades y recomendaciones nutricionales y profundizarás en las adaptaciones sistémicas a las diferentes manifestaciones deportivas. Por lo que tras este Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva sabrás cómo aplicar la nutrición a la práctica deportiva adaptando la alimentación a las exigencias de la actividad física programada.

a quién va dirigido

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

objetivos

- Aprender las nuevas tendencias en la nutrición deportiva.
- Conocer como asesorar a deportistas a la hora de realizar una dieta.
- Adquirir las herramientas necesarias para programar correctamente sesiones de entrenamiento.
- Capacitar al personal cualificado de las capacidades necesarias para adentrarse en el mundo de la nutrición deportiva.

para qué te prepara

El Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva es una herramienta que te va a formar para obtener conocimientos teórico - prácticos sobre la metodología del entrenamiento deportivo y la nutrición deportiva. Además, aprenderás las nuevas tendencias que han aparecido en el campo de la nutrición, estando preparado para aplicar estos conocimientos y relacionarlos con los nuevos movimientos que surgen en el deporte.

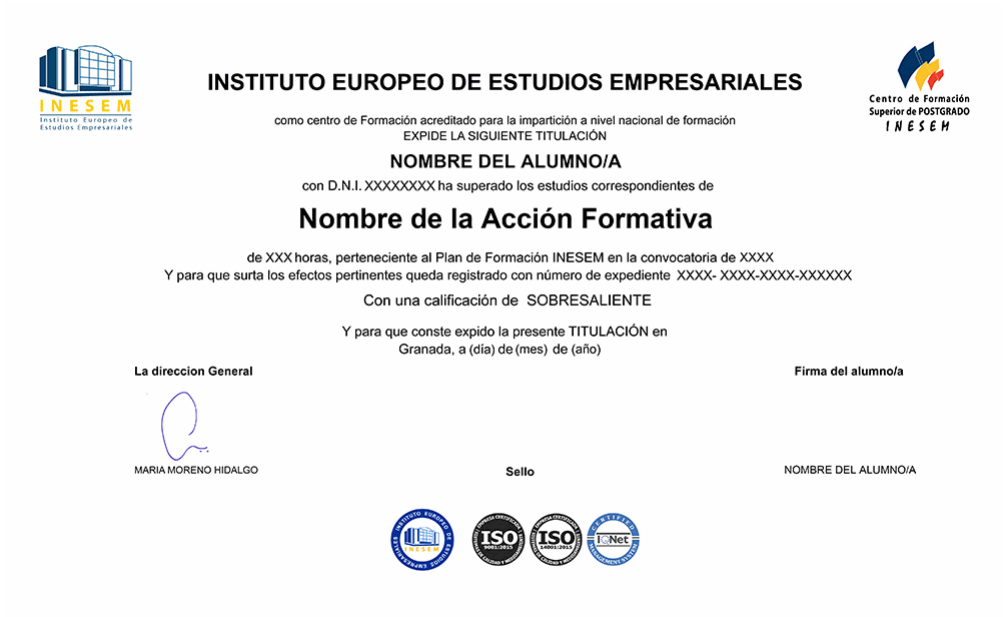
salidas laborales

El Master de Formación Permanente en Entrenamiento y Nutrición Deportiva está orientado a profesionales que quieran trabajar en las áreas de la nutrición deportiva, el entrenamiento personal, en instituciones deportivas, investigar en el área del alto rendimiento deportivo, asesorar nutricionalmente, trabajar en centros fitness y wellness, empresas de servicios deportivos, entre otras.

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 direccion General — Firma del alumno/a

MARIA MORENO HIDALGO — 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 'Grupos de Alimentos: Aproximaciones a su Estudio, Valor Nutricional y Principios de Higie
- Manual teórico 'Bases de la Nutrición Humana y Dietética'
- Manual teórico 'Entrenamiento Físico'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva Aplicada'
- Manual teórico 'Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva Vegana'

profesorado y servicio de tutorías

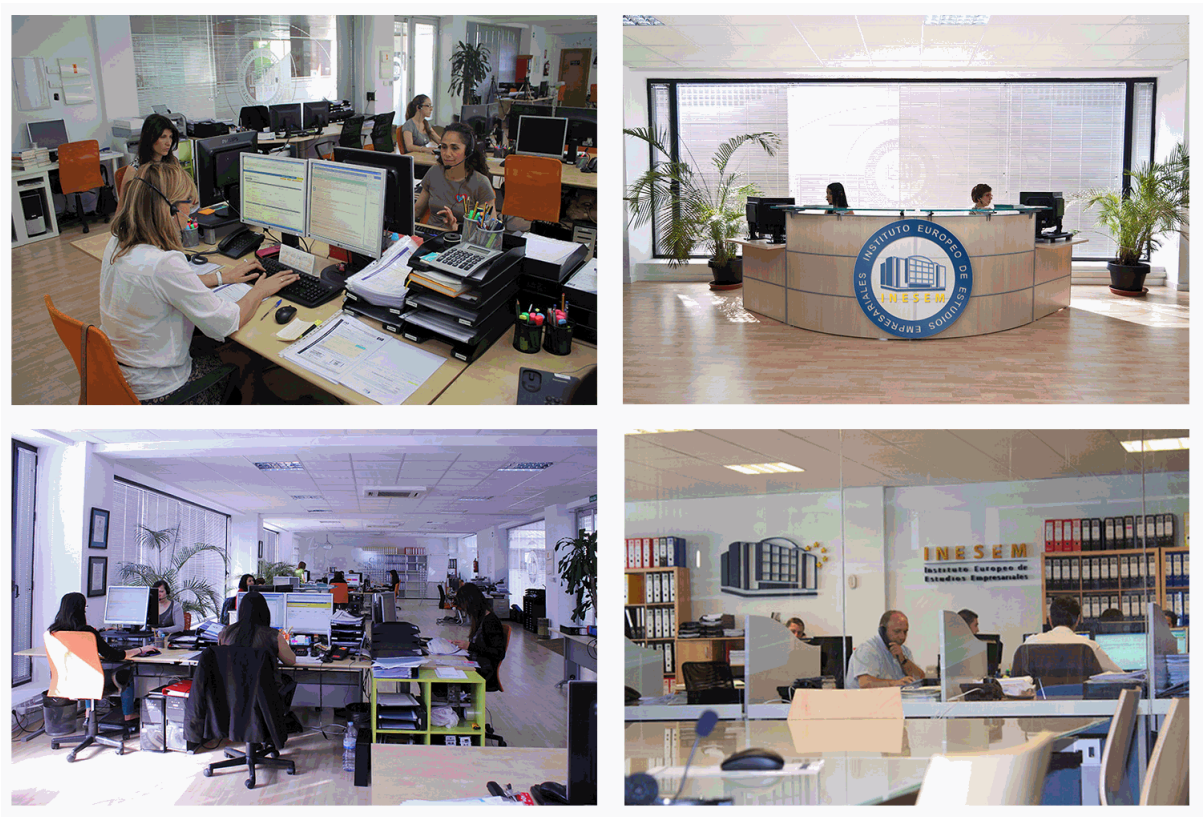
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “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. BASES DE LA NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

1.Bromatología
2.La ingestión alimenticia
3.La importancia de la nutrición
4.Clasificación de los alimentos
5.Clasificación de los nutrientes
6.La ciencia de la dietética
7.¿Qué es una dieta?
8.¿Qué es una ración?
9.El concepto del dietista-nutricionista

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS: COMPONENTES ESENCIALES

1.Los alimentos y su clasificación
2.Los nutrientes y su clasificación
3.Guías alimentarias y las necesidades nutricionales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

1.El origen de los alimentos: vegetales
2.La familia de las gramíneas y sus derivados
3.Verduras y Hortalizas: clasificación y composición
4.El consumo de setas y algas
5.Legumbres: estructura y valor nutritivo
6.Las frutas y frutos secos; clasificación
7.Las grasas vegetales: el aceite de oliva
8.Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
9.Café, té y cacao: alimentos estimulantes
10.Los condimentos, las especias y su clasificación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRIENTES ENERGÉTICOS I: HIDRATOS DE CARBONO

1.Los hidratos de carbono
2.Clasificación de los hidratos de carbono
3.¿Qué funciones cumplen los hidratos de carbono?
4.Los hidratos de carbono; Metabolismo
5.La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRIENTES ENERGÉTICOS II: LÍPIDOS

1.Los lípidos: conceptos y generalidades
2.Las funciones de los lípidos
3.Los lípidos y su distribución
4.Clasificación lipídica
5.El metabolismo de los lípidos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRIENTES ENERGÉTICOS III: PROTEÍNAS

1.Las proteínas; definición y generalidades
2.¿Qué son los aminoácidos?
3.Estructura, clasificación y función de las proteínas
4.Las proteínas y su metabolismo
5.Las proteínas y sus necesidades
6.La importancia del valor proteico en los alimentos
7.Patologías relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I: VITAMINAS

1.Las vitaminas
2.Las vitaminas y sus funciones
3.Clasificación vitamínica
4.Los complejos vitamínicos y las necesidades reales

UNIDAD DIDÁCTICA 8. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II: MINERALES

1.Los minerales
2.Clasificación de los minerales
3.Características propias de los minerales
4.Los minerales y sus funciones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. NUTRIGENÉTICA Y NUTRIGENÓMICA: COMER PARA REGULAR NUESTRA EXPRESIÓN GÉNICA

1.Diferencias entre nutrigenética y nutrigenómica
2.Eres lo que comes: regulación de la expresión genética a través de la dieta
3.Variabilidad genética e importancia de personalizar las dietas
4.La nutrición como marcador en la evolución
5.Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIGESTIÓN, ABSORCIÓN Y METABOLISMO

1.La digestión
2.Fisiología y anatomía del aparato digestivo
3.Trastornos digestivos
4.Reguladores de la digestión
5.Hiperpermeabilidad
6.Calorías

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y ESTADO FISIOLÓGICO

1.Necesidades energéticas totales según la FAO
2.Valor calórico de los alimentos
3.Alimentación y dietas según el estado fisiológico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTACIÓN COLECTIVA

1.Nutrición y dietética aplicada a la cocina colectiva
2.Restauración colectiva: definición, tipología, características y legislación aplicable

MÓDULO 2. GRUPOS DE ALIMENTOS: APROXIMACIONES A SU ESTUDIO VALOR NUTRICIONAL Y PRINCIPIOS DE HIGIENE ALIMENTARIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

1.El valor nutricional de los alimentos
2.Los alimentos y su clasificación según su origen
3.El origen de los alimentos: animales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

1.El origen de los alimentos: vegetales
2.La familia de las gramíneas y sus derivados
3.Verduras y Hortalizas: Clasificación y composición
4.El consumo de setas y algas
5.Legumbres: estructura y valor nutritivo
6.Las frutas y frutos secos; clasificación
7.Las grasas vegetales: el aceite de oliva
8.Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
9.Café, té y cacao: alimentos estimulantes
10.Los condimentos, las especias y su clasificación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIGIENE ALIMENTARIA: FUNDAMENTOS DE LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1.La cadena alimentaria

+ Información Gratis

2.Condiciones y objetivos a cumplir en la cadena alimentaria
3.Calidad higiénica, nutritiva, sensorial y tecnológica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS CULINARIAS Y SU EFECTO EN EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

1.Lavado, pelado y troceado de alimentos
2.El proceso de la cocción en alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN EN LOS ALIMENTOS

1.El proceso de la conservación
2.Métodos de conservación según su naturaleza
3.Métodos físicos de conservación
4.Métodos químicos de conservación
5.Pulsos eléctricos de alta intensidad de campo, altas presiones hidrostáticas y envasado activo
6.Decálogo del consumidor
7.Recomendaciones para un consumo responsable
8.El origen de los hábitos alimenticios

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE DIETAS: INGESTAS RECOMENDADAS Y TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. ETIQUETADO NUTRICIONAL

1.Herramientas de estimación nutricional en la población
2.Requerimientos nutricionales
3.Legislación en el etiquetado de los alimentos
4.Variabilidad fisiológica
5.Crecimiento y desarrollo nutricional
6.Determinantes de los hábitos alimenticios en la infancia
7.Grupos de alimentos en la alimentación infantil
8.Requerimientos nutricionales en la infancia
9.Distribución de las tomas diarias
10.Educación nutricional
11.Planificación del menú semanal
12.Relación dieta equilibrada - desarrollo infantil: aspectos fundamentales
13.Obesidad infantil: Estrategia para la nutrición, actividad física y la prevención de la obesidad
14.Situación actual del consumo alimentario infantil
15.Menú escolar
16.Principios de hábitos saludables en la infancia

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ADOLESCENCIA: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1.Fundamentos de la nutrición en la adolescencia
2.Variabilidad fisiológica: velocidad de crecimiento y modificación de la masa corporal
3.Requerimientos nutricionales en la adolescencia
4.Principios de hábitos saludables en el adolescente

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TERCERA EDAD: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1.Envejecimiento
2.Variabilidad asociada al proceso de envejecimiento
3.Requerimientos nutricionales en la tercera edad
4.Precauciones en la preparación y planificación de la comida del anciano
5.Planificación de menús
6.Dificultades en la deglución: Alimentación básica adaptada
7.Cambios hormonales en la mujer y su alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. DIETOTERAPIA EN DISTINTAS PATOLOGÍAS

1.Obesidad
2.Diabetes

+ Información Gratis

3.Osteoporosis
4.Dislipemias e hiperlipidemias
5.Paciente oncológico
6.Insuficiencia renal
7.Alergias e intolerancias alimentarias
8.Celiaquía

MÓDULO 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA 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
7.La práctica de la actividad física en la tercera edad

MÓDULO 4. EL ENTRENAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

1.Introducción al entrenamiento físico
2.Cuestionario Par Q
3.Adaptaciones del organismo: teorías explicativas
4.Las cargas en el entrenamiento físico
5.Medición y evaluación de la condición física
6.El desentrenamiento
7.La higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

1.El proceso de entrenamiento
2.Estructuración de tiempos y períodos
3.La sesión de entrenamiento
4.Calentamiento
5.Parte principal
6.Enfriamiento o vuelta a la calma

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1.Introducción
2.Desarrollo de la resistencia
3.Desarrollo de la fuerza
4.Desarrollo de la velocidad
5.Desarrollo de la flexibilidad
6.Otras cualidades físicas I: Coordinación
7.Otras cualidades físicas II: Equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS LESIONES DEPORTIVAS

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Mitos y factores de prevención
3.Lesiones deportivas frecuentes
4.Tratamiento de las lesiones
5.Medidas básicas de actuación ante lesiones
6.Factores precipitantes de la lesión
7.Técnicas preventivas y reparadoras

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS

1.Principios generales de primeros auxilios
2.Asistencias
3.Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4.Estado de Shock
5.Heridas y hemorragias
6.Quemaduras
7.Electrocución
8.Fracturas y contusiones
9.Intoxicación
10.Insolación
11.Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

+ Información Gratis

MÓDULO 5. 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

+ Información Gratis

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

MÓDULO 6. NUTRICIÓN DEPORTIVA VEGANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN VEGANA EN EL DEPORTE

1.Dietética y nutrición
2.Características de una dieta vegana
3.Pirámide de alimentación vegana
4.Consejos de alimentación sana para los veganos

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. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS PERMITIDOS EN EL DEPORTE

1.Introducción a los suplementos deportivos
2.Suplementos necesarios en una dieta vegana
3.Suplementos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

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 6. NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

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 7. 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 8. METABOLISMO ENERGÉTICO

1.Sistema energético
2.ATP (Adenosina Trifosfato)
3.Tipos de fuentes energéticas
4.Sistemas anaeróbico alático o sistema de fosfágeno
5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6.Sistema aeróbico u oxidativo

MÓDULO 7. PROYECTO FIN DE MÁSTER