INESEM

BUSINESS SCHOOL

Postgrado en Suplementación Deportiva + Titulación Universitaria

+ Información Gratis

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

Postgrado en Suplementación Deportiva + Titulación Universitaria

duración total: 500 horas ***horas teleformación:*** 150 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El incremento en las exigencias y expectativas en la calidad de vida de la sociedad occidental contemporánea se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada, lo que provoca que la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana sea cada vez mayor. Para alcanzar un dieta equilibrada, saludable y adecuada para disfrutar de buena salud, se requieren una serie de conocimientos básicos en materia de nutrición humana y dietética. Si además nos centramos en el ámbito deportivo, las condiciones físicas y necesidades energéticas especiales de los deportistas hacen necesario contar con una elevada especialización en maeria de suplementación y nutrición en el deporte. Por medio de este postgrado en suplementación para deportistas se ofrecen al alumnado todos estos conocimientos y competencias profesionales.

a quién va dirigido

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

objetivos

Los objetivos a alcanzar con la realización de este Curso en Suplementación Deportiva son los siguientes:
- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.
- Conocer y reconocer los distintos conceptos asociados a la dietética y nutrición.
- Establecer una clasificación de los alimentos y nutrientes para un desarrollo adecuado en las actividades físicas-deportivas.
- Determinar el valor nutritivo y la composición de los alimentos.
- Reconocer la micología aplicada dentro del ámbito del suplemento deportivo.
- Trabajar dentro del ámbito de la suplementación deportiva, teniendo en cuenta las ayudas ergogénicas.
- Determinar las prácticas antidopajes y establecer una relación directa con la normativa nacional antidopaje.

para qué te prepara

Gracias a este Postgrado en Suplementación para deportistas podrás obtener los conocimientos y competencias profesionales necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, tanto a nivel profesional como amateur. Teniendo presentes para ello los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición. Además, para completar su formación en esta materia, desarrollarás los conocimientos más importantes en relación a la suplementación deportiva. A través de la cual es posible mejorar el rendimiento y los resultados del deportista.

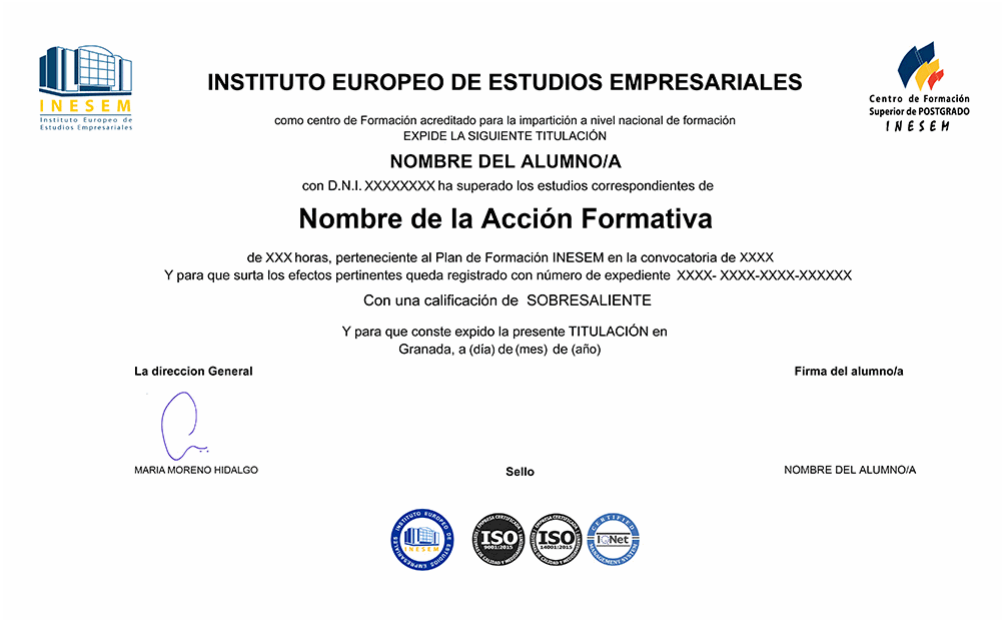
salidas laborales

Tras realizar este Posgrado Online, podrás trabajar en centros especializados de dietética y nutrición. Desarrolla tu actividad laboral en consultas dietéticas o franquicias de nutrición. Podrás colaborar en equipos de elaboración de dietas en centros de estética, gimnasios, clubes deportivos. También podrás ejercer tu actividad laboral en farmacias.

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).



INESEM Instituto Europeo de Estudios Empresariales

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

Centro de Formación Superior de POSTGRADO INESEM

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

-

profesorado y servicio de tutorías

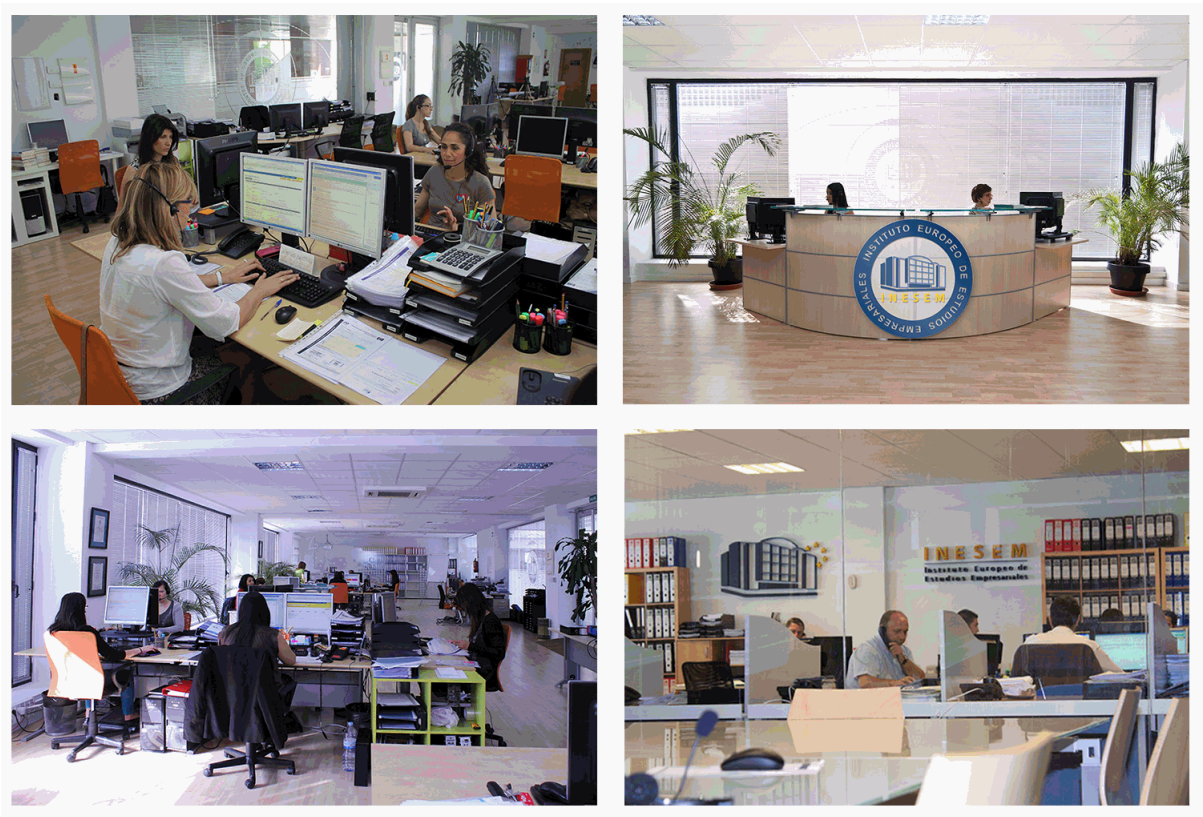
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

PARTE 1. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1.Concepto de bromatología
2.Concepto de alimentación
3.Concepto de nutrición
4.Concepto de alimento
5.Concepto de nutriente
6.Concepto de dietética
7.Concepto de dieta
8.Concepto de ración
9.Concepto de dietista-nutricionista
10.Concepto de salud
11.Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1.Clasificación de los alimentos
2.Clasificación de nutrientes
3.Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1.Conceptos básicos
2.Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3.Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

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 5. HIDRATOS DE CARBONO

1.Definición y generalidades
2.Clasificación
3.Funciones
4.Metabolismo de los hidratos de carbono
5.La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1.Definición y generalidades
2.Funciones
3.Distribución
4.Clasificación
5.Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1.Definición y generalidades
2.Aminoácidos
3.Proteínas
4.Metabolismo de las proteínas
5.Necesidades de proteínas
6.Valor proteico de los alimentos

+ Información Gratis

7.Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1.Introducción
2.Funciones
3.Clasificación
4.Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1.Introducción
2.Clasificación
3.Características generales de los minerales
4.Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1.Valor nutritivo de los alimentos
2.Clasificación de los alimentos
3.Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1.Alimentos de origen vegetal
2.Cereales y derivados
3.Verduras y Hortalizas
4.Setas y algas
5.Legumbres
6.Frutas y frutos secos
7.Grasas vegetales
8.Otros alimentos
9.Alimentos estimulantes
10.Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.Introducción
2.Higiene de los alimentos
3.Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1.Operaciones a temperatura ambiente
2.Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.Conservación de los alimentos
2.Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3.Métodos físicos
4.Métodos químicos
5.Tecnologías emergentes
6.Consejos en la adquisición de alimentos
7.Consumo responsable
8.Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1.Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales

+ Información Gratis

2.Ingestas recomendadas
3.Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1.Introducción a la Miología
2.Tipos de 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.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 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.Introducción
2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4.Reposición de líquidos y electrolitos
5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6.Bebidas para deportistas
7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1.Concepto
2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4.Vitaminas y minerales
5.Bicarbonato y otros tampones
6.Otras ayudas ergogénicas
7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1.Actividad física en la niñez
2.Actividad física en la adolescencia
3.Actividad física en la edad adulta

+ Información Gratis

4.Actividad física en la tercera edad

PARTE 2. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1.Introducción a la fisiología del ejercicio
2.Ejercicio físico
3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4.La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AYUDA ERGOGÉNICA EN EL DEPORTE

1.Ayuda ergogénica
2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4.Vitaminas y minerales
5.Bicarbonato y otros tampones
6.Otras ayudas ergogénicas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE CARBOHIDRATOS

1.Concepto de suplementación deportiva y biotipos
2.Carbohidratos
3.Aporte de hidratos de carbono
4.Suplementación de hidratos de carbono

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

1.Aminoácidos
2.Proteínas
3.Riesgos de la suplementación con aminoácidos/proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

1.El estrés oxidativo
2.Ingesta y suplementos antioxidantes
3.Excesos de ingesta de antioxidantes

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BEBIDAS UTILIZADAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN DEPORTIVA

1.Hidratación y ejercicio
2.Bebidas para los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SUPLEMENTOS PARA LA PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Definición de lesión
3.Lesiones deportivas frecuentes
4.Suplementos para prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS EN EL DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

1.Dopaje
2.Sustancias y métodos de dopaje
3.Organización de los controles de dopaje
4.Recogida y extracción de muestras
5.Laboratorio de control de dopaje del CSD
6.Procedimientos disciplinarios
7.Normativa antidopaje internacional

+ Información Gratis