

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA



Curso indicado para aprender una de las materias de mayor actualidad. Indicado para profesionales del fitness. Aprendemos mediante los temas multimedia que explican paso a paso todo el contenido del curso, al finalizar hay un manual que lo amplía y detalla.

CONTENIDO

1. Conceptos básicos
2. Ingesta recomendada de energía y nutrientes
3. Objetivos nutricionales
4. Componentes del gasto energético
5. Proteínas
6. Ácidos grasos
7. Lipoproteínas
8. Hidratos de carbono
9. El agua, el nutriente olvidado, el alimento olvidado
10. Minerales
11. Magnesio
12. Selenio
13. Vitamina A, retinol, carotenos (provitamina A)
14. Vitamina K
15. Vitamina B5 o ácido pantoténico
16. Antioxidantes
17. Los alimentos como fuente de energía y nutrición
18. Cereales y derivados
19. Verduras, hortalizas y frutas
20. Legumbres
21. Alimentos de origen animal
22. Huevos
23. Bebidas
24. Encuestas dietéticas
25. Recomendaciones dietéticas y objetivos nutricionales en la dieta equilibrada
26. Diseño y programación de dietas para individuos y personas sanas
27. Pautas dietéticas y de estilo de vida generales
28. Grasas
29. Alimentación del deportista
30. Necesidades energéticas del deportista
31. Los micronutrientes
32. Antioxidantes y ejercicio físico
33. La mejor dieta para el deportista
34. Alimentación y competición
35. Hidratación y rendimiento deportivo
36. Adaptación a los cambios de clima y horarios del deportista de competición.