



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL



Master en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con **el Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones**, dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

Master en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional



DURACIÓN:

600 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

1.495 €

Incluye materiales didácticos,
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



Titulación

Titulación Master en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional Expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, 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 (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).





Educa Business School

como Escuela de Negocios de Formación de Postgrado
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

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

Nombre de la Acción Formativa

de 425 horas, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXXXXXXXX

Con una calificación de **NOTABLE**

Y para que conste expido la presente **TITULACIÓN** en
Granada, a 11 de Noviembre de 2019

La Dirección General
JESÚS MORENO HIDALGO

Seño

Firma del Alumno/a
NOMBRE DEL ALUMNO

RESPONSABILIDAD
SOCIAL
CORPORATIVA



El presente Título es parte del Sistema Formativo de la Escuela Formadora de Postgrado Educa Business School, en el marco de su compromiso de excelencia académica y de su responsabilidad social. El presente Título es expedido por la Escuela Formadora de Postgrado Educa Business School, en el marco de su compromiso de excelencia académica y de su responsabilidad social. El presente Título es expedido por la Escuela Formadora de Postgrado Educa Business School, en el marco de su compromiso de excelencia académica y de su responsabilidad social. El presente Título es expedido por la Escuela Formadora de Postgrado Educa Business School, en el marco de su compromiso de excelencia académica y de su responsabilidad social.

Descripción



Master en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional [Ver Curso](#)

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias vinculadas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y la enfermedad. El coach es un proceso en el cual el paciente tiene la capacidad de obtener resultados satisfactorios tanto a nivel personal como a nivel profesional. Mediante un adecuado uso del coach nutricional, el paciente será capaz de identificar sus necesidades, adecuando la alimentación a estas y tomando una actitud y determinación necesarias para llevar a cabo este proceso satisfactoriamente. Además, es importantísima una adecuada nutrición en la consecución de una mejora del rendimiento y la salud del deportista, siendo este Máster 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.

El Master en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional, gracias a la metodología online, permite que el alumno adapte el proceso de aprendizaje a su ritmo de vida de la forma que le sea más conveniente, haciendo un proceso totalmente autónomo y flexible. Además, contarás con nuestro equipo docente multidisciplinar, compuesto por expertos en el sector, que te guiarán en todo tu proceso de aprendizaje y te orientarán en todo momento, garantizando la calidad de los conocimientos expuestos y resolviendo cualquier duda que pueda surgir a lo largo del estudio.

Objetivos

- Conocer la base de la nutrición y los conceptos básicos de esta.
- Estudiar las necesidades nutricionales de la población, así como la importancia de individualizarlas.
- Conocer los principios fundamentales de la Nutrición Deportiva y sus efectos en el rendimiento del deportista.
- Determinar el concepto de coaching y sus utilidades, así como entender la relación de este con la nutrición.

A quién va dirigido

El Master en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional ha sido diseñado para los profesionales de la nutrición y/o deporte, que deseen una formación más específica en esta materia encaminando su carrera profesional a un área cada vez más en auge. Asimismo, los estudiantes, titulados o profesionales sanitarios que busquen especializarse en este ámbito, reforzar o actualizar conocimientos también encontrarán esta formación de gran utilidad.

Para qué te prepara

Este Master en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional te prepara para conocer los conceptos básicos de la nutrición, necesidades nutricionales y coaching nutricional, así como la nutrición deportiva y su influencia en la práctica deportiva para obtener un óptimo rendimiento de atletas y deportistas, siendo un área donde se puede aplicar a la vez el coaching nutricional. Comprenderás la importancia de un buen abordaje nutricional. Además, realizarás actividades y ejercicios que complementarán tu formación, llevándola a otro nivel.

Salidas Laborales

El Master en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional completará tu formación, capacitándote para trabajar en el ámbito de la nutrición y dietética, en entidades y clubs deportivos, siendo un complemento perfecto para personas con carreras universitarias relacionadas con las ciencias de la salud, el deporte y la nutrición.

Formas de Pago

- Contrareembolso
- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono
(+34) 958 050 217 e
infórmate de los pagos a
plazos sin intereses que
hay disponibles



Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

10% Beca Alumnos: Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



Reinventamos la Formación Online



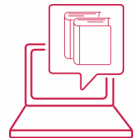
Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



Revista Digital

El alumnado puede 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, y otros recursos actualizados de interés.



Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

Acreditaciones y Reconocimientos



Temario

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS BÁSICOS DE 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
10. ¿Qué es la salud?
11. ¿Qué es la enfermedad?

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. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL APARATO DIGESTIVO

1. Conceptos fundamentales en dietética y nutrición
2. Funcionamiento del aparato digestivo
3. El proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES DE LOS ALIMENTOS: NUTRICIÓN Y ENERGÍA

1. La transformación celular energética
2. ¿Cuáles son las unidades de medida de la energía?

- 3.El adulto sano y sus necesidades energéticas
- 4.Los alimentos y su valor calórico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS III: EL AGUA Y SU IMPORTANCIA NUTRICIONAL

- 1.El agua
- 2.Distribución del agua en el cuerpo humano
- 3.Recomendaciones acerca de su consumo
- 4.Alteraciones relacionadas con el consumo de agua
- 5.El agua en los alimentos

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
- 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

MÓDULO 3. ESTUDIO DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES EN LOS DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIETA EQUILIBRADA

- 1.Principios básicos
- 2.Dieta mediterránea: paradigma de la dieta equilibrada
- 3.Macronutrientes y su distribución energética
- 4.Metodología de trabajo en elaboración de dietas
- 5.Errores y creencias más comunes relacionados con la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HERRAMIENTAS PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

- 1.Clasificación
- 2.Entrevista dietética
- 3.Evaluación del consumo de alimentos
- 4.Historia e indicadores clínicos
- 5.Medidas antropométricas
- 6.Pruebas bioquímicas
- 7.Determinación de la función inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EMBARAZO: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

- 1.Consideraciones generales
- 2.Variabilidad fisiológica en el embarazo
- 3.Aumento de los requerimientos nutricionales
- 4.Consejos nutricionales
- 5.Desórdenes y complicaciones relacionados con el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LACTANCIA MATERNA: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

- 1.Variabilidad fisiológica en la mujer lactante
- 2.Requerimientos nutricionales
- 3.Consejos nutricionales en la mujer lactante
- 4.Medidas higiénico-dietéticas
- 5.Lactancia materna Vs Lactancia artificial
- 6.Ergonomía y aspectos prácticos de la lactancia
- 7.Características de las tomas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LACTANTE: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS

NUTRICIONALES

1. Variabilidad fisiológica
2. Crecimiento y desarrollo nutricional
3. Requerimientos nutricionales del lactante
4. Diversificación alimentaria (DA): alimentación de destete
5. Aspectos prácticos en la preparación del biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INFANCIA: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS

NUTRICIONALES

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

MÓDULO 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO

- 1.Transformaciones energéticas
- 2.Unidades de medida energéticas
- 3.Necesidades energéticas de un adulto
- 4.Calorías en los alimentos
- 5.Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

- 1.El uso de la energía muscular
- 2.Los hidratos de carbono
- 3.Las grasas en el ejercicio físico
- 4.Las proteínas en el ejercicio físico
- 5.Las vitaminas
- 6.Los minerales
- 7.El agua en la práctica física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 1.Equilibrio hídrico
- 2.Ingesta y eliminación de agua
- 3.Las funciones del agua durante la práctica deportiva
- 4.La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
- 5.Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- 6.Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
- 7.La hipertemia y la deshidratación. Efectos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

- 1.Comienzos de las técnicas ergogénicas
- 2.Los lípidos e hidratos de carbono como elementos de ayuda ergogénica
- 3.Las proteínas, aminoácidos
- 4.Las vitaminas y los minerales como suplemento
- 5.El bicarbonato, el citrato y el fosfato
- 6.Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica
- 7.El dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 1.La educación alimentaria
- 2.Índices de gasto calórico
- 3.Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
- 4.Las grasas
- 5.Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
- 6.El entrenamiento de la hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS

- 1.Dietas

- 2.Necesidades de nutrientes
- 3.Dietas para deportistas
- 4.Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia
- 5.Tipos de dietas
- 6.Tendencias nutricionales de los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

- 1.La práctica de la actividad física en la niñez
- 2.La práctica de la actividad física en la adolescencia
- 3.La práctica de la actividad física en la edad adulta
- 4.La práctica de la actividad física en la tercera edad

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

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