



CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA





CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

PRESENTACIÓN

CES ONLINE es la solución para la formación a distancia de la **Escuela Superior de Imagen y Sonido CES**. Nace con el objetivo de dar respuesta a las necesidades educativas actuales, facilitando el acceso a todos los contenidos **sin restricciones de lugar ni horarios establecidos**.

OBJETIVOS

- Comprender el proceso digestivo
- Aprender los conceptos más relevantes de la nutrición
- Conocer los tipos de nutrición con el objetivo de cumplir los diferentes requerimientos deportivos
- Aprender a crear rutinas de alimentación para deportistas

DURACIÓN

30 horas



CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

CONTENIDOS

1.El proceso de la nutrición. Composición de alimentos.

Análisis del conjunto de los procesos fisiológicos, mediante los cuales el organismo humano se aprovecha de las sustancias contenidas en los alimentos. Estudio de esos procesos, desde la boca hasta los tejidos, pasando por el estómago y el intestino. Aplicación en los nutrientes, proteínas, hidratos de carbono y grasas.

3.Macronutrientes y ejercicio físico

La interacción entre los nutrientes y el organismo permite comprender el proceso por el cual los alimentos son degradados, se convierten en energía y ésta se usa en un ejercicio. Para controlar el rendimiento de un individuo con desgaste energético como consecuencia del ejercicio físico, es importante conocer las diferentes vías energéticas disponibles en el cuerpo humano.

5.La nutrición del deportista

Realizar una óptima planificación nutricional es un gran apoyo para conseguir cualquier objetivo deportivo. De hecho, en muchas ocasiones un descenso del rendimiento o la imposibilidad de conseguir una mejora física están ocasionados por desequilibrios o déficits nutricionales. Por ello, la distribución de los nutrientes irá en función al deporte practicado, teniendo en cuenta su requerimiento energético dominante.

2.Evaluación del estado nutricional

Valoración del estado nutricional como actuación imprescindible para realizar cualquier recomendación, cambio o reconocimiento sobre la alimentación de una persona, sea atleta o no. Análisis clínico, dietético, antropométrico, bioquímico y psicológico del deportista. El somatotipo como una descripción numérica de la configuración morfológica del deportista.

4.Micronutrientes e hidratación y ejercicio físico

Los micronutrientes son sustancias que no aportan energía, pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Todos ellos participan en multitud de procesos bioquímicos imprescindibles para la vida del ser humano como la respiración celular o la replicación de ADN. Por ello, es de vital importancia controlar el aporte de estas sustancias. Su déficit podría provocar complicaciones o patologías graves. En el ámbito deportivo, puede darse el caso de necesitar suplementación adicional para mejorar el rendimiento.



CURSO ONLINE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

NUESTRO CAMPUS

Gracias a nuestra alianza con **E-educativa**, líder en e-learning y formación online, hemos podido reunir **nuestra experiencia de más de 35 años formando profesionales con la metodología propia de las nuevas tecnologías**: Acceso desde ordenador, tablet o smartphone con internet desde cualquier parte, contenidos interactivos, vídeos tutoriales, foros, chats, etc.

Accede a través de tu navegador a nuestro Campus Virtual en campus.escuelaces.com, o descarga en tu smartphone o tablet la app Educativa Mobile.

Descarga aquí la app para ANDROID:



Descarga aquí la app para IOS:





ces

ONLINE

escuelaces.com

Powered by:



Síguenos en redes sociales:

