

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- 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.

Contenidos:

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

Introducción a la Miología.  
Tipos de tejido muscular.  
Características del tejido muscular.  
El músculo esquelético.  
Clasificación de los músculos esqueléticos.  
El tono muscular.  
El músculo esquelético.  
Uniones musculares.  
El trabajo muscular.  
Fisiología del ejercicio.



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

Conceptualización histórica.

El ejercicio físico.

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. METABOLISMO EN LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

Conceptos generales.

Necesidades de nutrientes.

Coste energético.

La mujer y el deporte.

Deshidratación y rendimiento físico.

Bebidas para deportistas.

La cocina y el deporte.

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.

Recomendaciones dietéticas.

Tendencias nutricionales de los deportistas.

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

Concepto.

Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.

Sustancias que influyen en el uso de combustible.

Sustancias que modifican el PH.

Conclusiones.

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

Actividad física en la niñez.

Actividad física en la adolescencia.



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Actividad física en la edad adulta.  
Actividad física en la tercera edad.