

TEMARIO

CURSO SUPERIOR DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Módulo 1: Bases de la nutrición y la dietética

1. Energía y requerimientos energéticos del ser humano

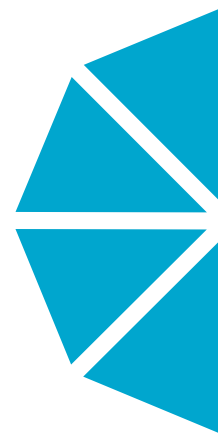
- Termodinámica y bioenergética
- Determinación del gasto energético total o establecimiento de las necesidades energéticas del individuo
- Papel biológico de los alimentos

2. Procesos bioquímicos fundamentales de los principales nutrientes

- Glúcidos
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Agua
- Elementos minerales
- Fibra

3. Características bromatológicas de los alimentos

- Leche y derivados
- Carnes, pescados, crustáceos y moluscos
- Huevos y derivados
- Legumbres, tubérculos y frutos secos
- Hortalizas, verduras, frutas y derivados
- Cereales y derivados
- Edulcorantes
- Condimentos y especias
- Aguas. Bebidas estimulantes. Alcohólicas y no alcohólicas



Módulo 2: Calidad alimentaria

- Cereales y derivados
- Edulcorantes
- Condimentos y especias
- Aguas. Bebidas estimulantes. Alcohólicas y no alcohólicas

Módulo 3: Alimentación en las personas sanas

1. Necesidades y recomendaciones nutricionales

- Aportes dietéticos recomendados
- Tablas de composición nutricional

2. Valoración del estado nutricional de las personas

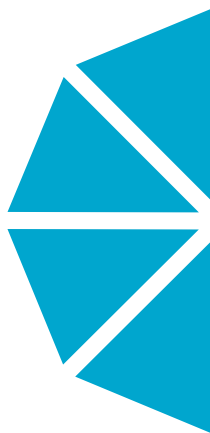
- Estimación de requerimientos energéticos normales
- Estimación del estado nutricional proteico-calórico
- Estimación de la ingesta

3. Digestión, absorción y metabolismo

- Mecanismos de la secreción gástrica
- Estímulo e inhibición de la secreción ácida
- Secreción intestinal
- Procesos digestivos intestinales: absorción de nutrientes
- La defecación. Composición de las heces

4. Alimentos funcionales y formas alternativas de alimentación

- Presencia de alimentos funcionales
- Formas alternativas de alimentación



5. Comportamientos alimentarios y alimentación colectiva

- Comportamiento alimentario
- Consejo nutricional familiar
- Restauración colectiva. Características específicas

6. Aplicaciones informáticas

- Características y especificaciones de utilización de programas específicos
- Ejemplos de programas informáticos que existen en la actualidad

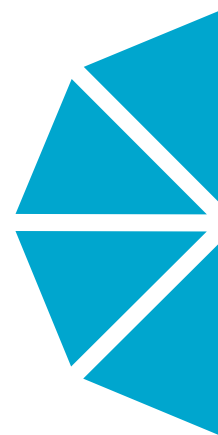
Módulo 4: Bases de la nutrición en el deporte

1. Fundamentos de anatomía y fisiología de la actividad física y el deporte

- Fundamentos de histología del aparato locomotor
- Fundamentos de anatomía del aparato locomotor
- Fundamentos de fisiología
- Fisiología del deporte
- Pruebas de valoración en el seguimiento del deportista

2. Fundamentos de antropometría y ejercicio físico

- Localización de estructuras anatómicas
- Antropometría (o cineantropometría)
- Somatotipos
- Clasificación del ejercicio físico
- Estimación de la tasa metabólica
- Anexos



Módulo 5: Alimentación equilibrada en el deportista

1. El aporte calórico y de nutrientes en la nutrición deportiva

- Bases de la nutrición deportiva
- El aporte calórico en la nutrición deportiva
- El aporte de nutrientes en la nutrición deportiva

2. Nutrición en los deportes de resistencia

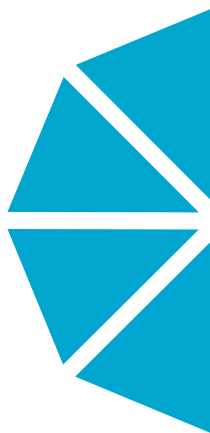
- Actualidad de los deportes de resistencia
- Composición física y fisiología para los deportes de resistencia
- Objetivos de la nutrición para el entrenamiento en los deportes de resistencia
- Cargas de entrenamiento en los deportes de resistencia
- Dieta durante el período de entrenamiento en los deportes de resistencia
- Dieta durante el período de competición en los deportes de resistencia

3. Nutrición en los deportes de fuerza

- Actualidad de los deportes de fuerza
- Composición física y fisiología para los deportes de fuerza
- Objetivos de la nutrición para el entrenamiento en los deportes de fuerza
- Cargas de entrenamiento en los deportes de fuerza
- Dieta durante el período de entrenamiento en los deportes de fuerza
- Dieta para las competiciones de los deportes de fuerza

4. Nutrición en los deportes de velocidad

- Actualidad de los deportes de velocidad
- Composición física y fisiología para los deportes de velocidad
- Objetivos de la nutrición para el entrenamiento en los deportes de velocidad
- Cargas de entrenamiento en los deportes de velocidad
- Dieta durante el período de entrenamiento en los deportes de velocidad
- Dieta durante el período de competición en los deportes de velocidad



Módulo 6: Complementos a la dieta e hidratación del deportista

1. Suplementos nutricionales para deportistas

- Antecedentes de los suplementos nutricionales
- Clasificación de los suplementos nutricionales (AIS 2011)
- Clasificación de los suplementos nutricionales por objetivos generales (grupo A)

2. Hidratación del deportista

- El agua y el equilibrio hídrico
- Deshidratación y rehidratación
- Bebidas isotónicas e hipertónicas
- Electrolitos
- Hidratación antes, durante y después del ejercicio
- Adaptación a climas y horarios
- Medidas para reducir los problemas asociados al cambio horario

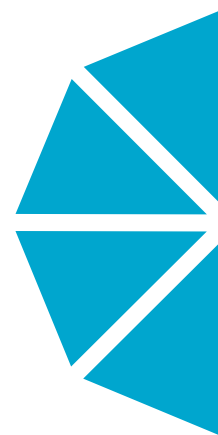
Módulo 7: Nutraceutica y alimentación funcional

1. Nutraceutica: probióticos y prebióticos

- Conceptos generales
- Clasificación de los nutraceuticos

2. Nutraceutica: micronutrientes y sustancias fitoquímicas

- Vitaminas
- Nutrimientos inorgánicos
- Compuestos basados en aminoácidos y derivados
- Enzimas digestivas



3. Introducción a las nuevas tendencias en alimentación saludable

- Alimentos funcionales
- Alimentos fortificados
- Fitonutrientes o fitoquímicos
- Los superfood
- Ejemplos para un examen más conciencizado

