

POSTGRADO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

ELABORACIÓN DE DIETAS Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Presentación
- Datos del curso
- Descripción del curso
- Objetivos del curso
- Materiales Didácticos
- Contenido
- Metodología
- Evaluación
- Cómo contactar
- Calidad



Presentación

Este documento te servirá como orientación a lo largo de todo el Curso. Aquí podrás obtener toda la información que necesitas para el correcto seguimiento del mismo.

La Guía Didáctica tratará de responder a todas las preguntas que te puedan surgir durante el desarrollo del Curso, de modo que puedas llevar a cabo tu trabajo del modo más autónomo e independiente posible. No obstante las dudas que no pueda resolver este documento las resolverá el equipo de Ges Formación que te acompañarán en todo momento en tu proceso de aprendizaje.

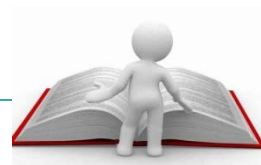
Datos del Curso

Denominación: “POSTGRADO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.ELABORACIÓN DE DIETAS Y NUTRICIÓN DEPORTIVA”

Horas: 500 Horas

Modalidad: Posibilidad de realizarlo Distancia y/u Online

Descripción del curso



Este postgrado forma al alumnado para saber desarrollar un plan integral de dietética y nutrición para deportistas de distinto nivel. Mediante la realización y el estudio de este postgrado los alumnos aprenderán cómo asesorar a deportistas sobre alimentación, dietas y ayudas ergogénicas adaptadas al tipo de ejercicio y los objetivos marcados por el deportista.

Objetivos del curso

- Proporcionar una amplia visión de lo que es la nutrición humana.
- Formar en excelencia capacitando al alumno para crear dietas equilibradas, dirigidas a conseguir el peso ideal y una buena salud.
- Conocer el modo de adaptar de dietas a las características del deportista en función de: objetivos, estado físico, características fisiológicas y edad.
- Dominar las especificaciones nutricionales de la persona practicante de deporte.

Materiales Didácticos

- ✉ Carta de presentación
- 📄 Guía del alumno
- 📖 5 manuales teóricos
- 👜 Maletín porta documentos
- ✎ Bolígrafo
- 💻 Alta en plataforma



Contenido

BLOQUE I. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Módulo I. Acercamiento a la nutrición y dietética

1. Conceptos e historia de la nutrición y alimentación
2. El nutricionista
3. El sistema digestivo



Módulo II. Aspectos generales de la alimentación

1. Legislación alimentaria
2. Higiene alimentaria y seguridad alimentaria
3. Guía alimentaria
4. Tabla de composición de alimentos y etiquetado nutricional
5. Educación nutricional y dietética

Módulo III. Nutrición

1. Necesidades nutricionales
2. Clasificación de los nutrientes
3. Valor energético de los nutrientes
4. Los grupos alimenticios (I)
5. Los grupos alimenticios (II)
6. Alimentos funcionales
7. Otros alimentos



Módulo IV. Dietética y dietoterapia

1. Concepto de dietética y dietoterapia
2. Enfermedades relacionadas con la alimentación
3. Dieta y prevención de enfermedades crónicas (I)
4. Dieta y prevención de enfermedades crónicas (II)
5. Trastornos de la conducta alimentaria

BLOQUE II. ELABORACIÓN DE DIETAS

1. Concepto de Dietoterapia. La dieta
2. Hábitos alimenticios: la salud y el deporte
3. La dieta equilibrada
4. La dieta en los distintos estados fisiológicos
5. Elaboración de una dieta
6. Diferentes tipos de dietas en los principales estados patológicos
7. Aspectos nutricionales



BLOQUE III. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Miología: estudio de los músculos, desarrollo y mantenimiento
2. Importancia de la alimentación y nutrición del deportista
3. Ejercicio físico y antioxidantes
4. La alimentación del deportista
5. La dieta del deportista. Pautas nutricionales y diseño de dietas
6. La fisiología del deportista
7. El deporte en las distintas etapas de la vida
8. El dopaje y otras ayudas ergogénicas



Metodología

DISTANCIA	ONLINE
La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico e ir cumplimentando los ejercicios de autoevaluación y en su caso los supuestos prácticos. Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. Esta metodología está ideada para garantizar un aprendizaje real de los contenidos. Además tendrá a su disposición un tutor personal especializado, al que podrá consultarle cualquier duda relacionada con el curso.	La metodología de aprendizaje consiste en la lectura de las lecciones disponibles en la plataforma virtual. Al final de cada tema se realizará el examen correspondiente y se podrá comprobar el resultado al finalizarlo. Esta metodología está diseñada para garantizar un aprendizaje interactivo por parte del alumnado, que en todo momento contará con la supervisión y la asesoría de un tutor especializado.

Evaluación

DISTANCIA	ONLINE
Para la evaluación deberá hacernos llegar el cuaderno de ejercicios y los supuestos y/o tareas prácticas realizadas. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% del total de pruebas evaluables del curso.	Para proceder a la evaluación deberá completar el examen de evaluación y las demás tareas propuestas así como notificar la finalización del curso a través de la plataforma virtual. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% de total de pruebas evaluables del curso.

Para superar el curso

El alumn@ tiene que haber realizado todo el itinerario formativo, así como tener una calificación positiva en las distintas evaluaciones que contempla el Curso.

Cómo contactar

Mensajería de la plataforma

Correo electrónico: tutorias@gesformacion.es



Llamando por teléfono al **958 40 20 95:**

En horario laboral

De lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 y de 17:00 a 20:00



Calidad

La impartición, el/los tutores, contenidos y organización general serán evaluados por los propios alumnos/as mediante un cuestionario preparado para tal fin.

