

ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS

77
HORAS

DESCRIPCIÓN

Este curso está dirigido a personal sanitario y no sanitario. Esta Actividades ha sido Acreditada por la Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales del Gobierno de Canarias (ESSSCAN) con las horas que se indica para Formación Alcalá. Es necesario que tenga vigente la categoría especificadas a continuación, además de realizar las evaluaciones concretas al margen de la propia de la bonificada, y superarla

COCINEROS (1 Diploma, Alimentación en el deporte. 56 h.) - PINCHES (1 Diploma, Alimentación en el deporte. 56 h.) - DIPL. EN NUTRICIÓN HUMANA (1 Diploma, Alimentación en el deporte. 56 h.) - TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN (1 Diploma, Alimentación en el deporte. 56 h.) - DIPL. TECNOLOGÍA ALIMENTARIA (1 Diploma, Alimentación en el deporte. 56 h.) - HIGIENISTAS DENTALES (1 Diploma, Alimentación en el deporte. 56 h.) - AUX. ATENCIÓN SOCIO SANITARIA (1 Diploma, Alimentación en el deporte. 56 h.)

OBJETIVOS

Conocer cómo llevar una alimentación equilibrada, sabiendo la cantidad de nutrientes y energía en función de la edad, el sexo, la situación fisiológica y la actividad que se realice, en este caso, la actividad del deporte.

CONTENIDOS

UNIDAD 1: CONCEPTOS BÁSICOS: ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO, Y CONDICIÓN FÍSICA

UNIDAD 2.: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la obesidad. - Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la diabetes. - Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipertensión arterial. - Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipercolesterinemia. - Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre el aparato locomotor.

UNIDAD 3: NUTRIENTES QUE APORTAN ENERGÍA: La energía. - Hidratos de carbono o glúcidos. - Lípidos o grasas. - Proteínas.

UNIDAD 4.: NUTRIENTES QUE NO APORTAN ENERGÍA: Vitaminas. - Minerales. - Electrolitos. - Fibra alimentaria.

UNIDAD 5: CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD 6: LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO

UNIDAD 7: AYUDAS ERGOGÉNICAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO:
Creatina. - Cafeína. - Bicarbonato sódico - Otras ayudas ergogénicas nutricionales. -
Doping.

UNIDAD 8: LA ALIMENTACIÓN SEGÚN EL MOMENTO DEPORTIVO

UNIDAD 9.: LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA VEGETARIANO

UNIDAD 10: PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA NUTRICIONAL PARA DEPORTISTAS