



**EUROINNOVA.ES**  
Líder en Formación a distancia

## ***Técnico Superior en Nutrición en la Práctica Deportiva (Online)***

# ***Técnico Superior en Nutrición en la Práctica Deportiva (Online)***

**Duración:** 300 horas

**Precio:** 180 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación oficial y gastos de envío incluidos.

## **Descripción**

Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. A través de este curso se pretende ofrecer un acercamiento a la **d** las necesidades nutricionales de **l** recordes a su gasto energético.



## A quién va dirigido

Estudiantes, deportistas amateur o profesionales y Monitores de gimnasia de mantenimiento, artes marciales, aeróbic, fitness o spinning, profesores de Educación Física en Centros Educativos. Técnicos de nutrición en gimnasios.

## 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 a las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente como medida para mantenerse en forma.

## Para que te prepara

Desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición el presente curso dotará al alumno de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella. Del mismo modo el curso permitirá a los alumnos adquirir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

## Salidas laborales

Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

## Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.

+ Información Gratis

[www.euroinnova.es](http://www.euroinnova.es)

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. También se adjunta en CDROM una guía de ayuda para utilizar el campus online.

La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## Materiales didácticos

- CDROM 'Manual del Alumno de la Plataforma de E-Learning'
- Paquete SCORM



## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



## Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

## Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

## Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## Programa formativo

### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

#### TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

#### TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

#### TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

#### TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

#### TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

#### TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

#### TEMA 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

### MÓDULO 2. ASPECTOS NUTRICIONALES.

#### TEMA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS.

Definición.

Digestión, absorción y metabolismo.

Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.

Raciones dietéticas recomendadas.

Aminoácidos esenciales.

Suplementación y complementación proteica.

Principal fuente de proteínas.

Deficiencia de proteínas.

Exceso de proteínas.

Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

#### TEMA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS.

Definición y composición.

Distribución.

Funciones.

Clasificación.

#### **TEMA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.**

Generalidades.

Funciones.

Clasificación.

#### **TEMA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES.**

Introducción.

Clasificación.

Funciones generales de los minerales.

#### **TEMA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS.**

Introducción.

Funciones.

Clasificación.

Necesidades reales y complementos vitamínicos.

#### **TEMA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.**

Introducción.

El agua en el cuerpo humano.

Distribución de agua en el cuerpo humano.

El agua y soluciones acuosas.

Recomendaciones sobre el consumo de agua.

Balance hídrico.

Trastornos relacionados con el consumo de agua.

Contenido de agua en los alimentos.

### **MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.**

#### **TEMA 14. 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.

#### **TEMA 15. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.**

Conceptualización histórica.

El ejercicio físico.

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

#### **TEMA 16. METABOLISMO EN LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.**

Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

#### **TEMA 17. 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.

**TEMA 18. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.**

Recomendaciones dietéticas.

Tendencias nutricionales de los deportistas.

**TEMA 19. 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.

**TEMA 20. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.**

Actividad física en la niñez.

Actividad física en la adolescencia.

Actividad física en la edad adulta.

Actividad física en la tercera edad.

**TEMA 21. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN.**

Patologías cardíacas.

Síndrome plurimetabólico.

Sobrepeso y obesidad.

Diabetes.

Patologías del aparato locomotor.

Trastornos de la conducta alimentaria.

Trastornos renales.