



Cursos Universitarios

Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)



INESEM
BUSINESS SCHOOL

INESEM BUSINESS SCHOOL

Índice

Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

1. Sobre INESEM

2. Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

[Descripción](#) / [Para que te prepara](#) / [Salidas Laborales](#) / [Resumen](#) / [A quién va dirigido](#) /

[Objetivos](#)

3. Programa académico

4. Metodología de Enseñanza

5. ¿Por qué elegir INESEM?

6. Orientación

7. Financiación y Becas

SOBRE INESEM BUSINESS SCHOOL



INESEM Business School como Escuela de Negocios Online tiene por objetivo desde su nacimiento trabajar para fomentar y contribuir al desarrollo profesional y personal de sus alumnos. Promovemos ***una enseñanza multidisciplinar e integrada***, mediante la aplicación de ***metodologías innovadoras de aprendizaje*** que faciliten la interiorización de conocimientos para una aplicación práctica orientada al cumplimiento de los objetivos de nuestros itinerarios formativos.

En definitiva, en INESEM queremos ser el lugar donde te gustaría desarrollar y mejorar tu carrera profesional. ***Porque sabemos que la clave del éxito en el mercado es la "Formación Práctica" que permita superar los retos que deben de afrontar los profesionales del futuro.***



Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)



DURACIÓN	200
PRECIO	260 €
CRÉDITOS ECTS	8
MODALIDAD	Online

Entidad impartidora:



INESEM
BUSINESS SCHOOL

NFC | NEBRIJA
FORMACIÓN
CONTINUA

Programa de Becas / Financiación 100% Sin Intereses

Titulación Cursos Universitarios

- Titulación Universitaria con 8 créditos ECTS Expedida por la Universidad Antonio de Nebrija como Formación Continua (NFC) (Bareable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública).

Resumen

Conscientes de la importancia que juega una adecuada nutrición en la consecución de una mejora del rendimiento y la salud del deportista, este curso de Experto en Nutrición Deportiva se configura como una herramienta práctica y eficaz para especializar a los profesionales sanitarios en uno de los perfiles con más futuro y demanda en la sociedad actual, ofreciendo para ello una serie de contenidos teóricos - secuenciados de acuerdo a un orden lógico y con una eminente aplicación práctica - que capacitarán al alumno para ejercer el debido asesoramiento nutricional en personas deportistas y personas físicamente activas en aras a conseguir óptimos estados de salud y resultados positivos en el rendimiento y estética deportiva.

A quién va dirigido

El Curso en Nutrición Deportiva está dirigido a estudiantes, graduados y profesionales del ámbito de la dietética, el deporte y la salud, que deseendiferenciarse, a través de la especialización en la nutrición en el deporte. Así como, a aquellas personas interesadas en dedicarse profesionalmente a la nutrición deportiva.

Objetivos

Con el Cursos Universitarios **Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)** usted alcanzará los siguientes objetivos:

- Conocer los principios fundamentales de la nutrición deportiva y sus efectos en el rendimiento.
- Estudiar las necesidades de nutrientes para las diferentes modalidades deportivas.
- Realizar intervenciones nutricionales y asesoramiento dietético en deportistas.
- Elaborar menús adaptados a necesidades especiales.
- Conocer los falsos mitos de la nutrición en el deporte.
- Optimizar la energía través de la alimentación deportiva.
- Estudio de las adaptaciones sistémicas a las diferentes manifestaciones deportivas.





¿Y, después?

Para qué te prepara

Con el Curso en Nutrición Deportiva homologado obtendrás las competencias esenciales para aplicar la nutrición en el deporte, basadas en la anatomía, la fisiología y la bioquímica. Serás capaz de satisfacer las exigencias de los deportistas, con una alimentación deportiva que garantice la recuperación muscular. Además, podrás realizar tareas de asesoramiento y hacer frente a falsos mitos de la nutrición deportiva.

Salidas Laborales

Una vez finalices el Curso en Nutrición Deportiva homologado estarás capacitado para ejercer como dietista y nutricionista en clubes deportivos, centros especializados de dietética, consultas de alimentación, centros deportivos, así como colaborar con empresas del sector de la alimentación y la suplementación deportiva.

¿Por qué elegir INESEM?



PROGRAMA ACADÉMICO

Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Módulo 1. **Fisiología del ejercicio y valoración nutricional del deportista**

Módulo 2. **Nutrición deportiva aplicada**

Módulo 1.

Fisiología del ejercicio y valoración nutricional del deportista

Unidad didáctica 1.

Miología aplicada

1. Introducción a la Miología
2. Clasificación del Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

Unidad didáctica 2.

Utilización de nutrientes en el ejercicio

1. Energía para la contracción muscular
2. Hidratos de carbono y ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y deportistas
6. Minerales y deportistas

Unidad didáctica 3.

Fisiología del ejercicio físico

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

Unidad didáctica 4.

Hidratación y deporte

1. Balance hídrico. Ingesta y eliminación de agua
2. La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física
3. Requerimientos adicionales de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos durante la práctica deportiva
4. Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas
5. La deshidratación como detonante de la hipertermia

Unidad didáctica 5.

Ayudas ergogénicas y dopaje

1. Introducción a las ayudas ergogénicas y el dopaje
2. Ayudas ergogénicas alimentarias
3. Ayudas ergogénicas farmacológicas
4. Ayudas ergogénicas fisiológicas
5. Ayudas ergogénicas hormonales
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

Unidad didáctica 6.

Valoración nutricional y composición corporal

1. Importancia de la valoración del estado nutricional del deportista
2. Entrevista con el deportista
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Valoración de la composición corporal del deportista
6. Evaluación bioquímica

Unidad didáctica 7.

Pautas dietéticas en la práctica deportiva

1. Introducción
2. Ingesta y gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pirámide nutricional del deportista

Módulo 2.

Nutrición deportiva aplicada

Unidad didáctica 1.

Actividad física en las distintas etapas de la vida

1. Actividad física
2. Actividad física en la niñez
3. Actividad física en la adolescencia
4. Actividad física en la tercera edad
5. Actividad física y nutrición durante el embarazo

Unidad didáctica 2.

Nutrición y rendimiento deportivo

1. El rendimiento deportivo
2. Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo
3. Nutrición para el entrenamiento
4. Nutrición para la recuperación

Unidad didáctica 3.

Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada: deportes de fuerza y resistencia

1. Introducción a la resistencia y la fuerza
2. La práctica de Fitness y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Atletismo - pruebas de semifondo y sus recomendaciones
4. La práctica del Atletismo - pruebas de fondo y sus recomendaciones
5. La práctica del Boxeo y sus recomendaciones nutricionales
6. La sobrecarga de carbohidratos en los deportes de fuerza y resistencia

Unidad didáctica 4.

Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada: deportes de flexibilidad y velocidad

1. Introducción a la velocidad y la flexibilidad
2. La práctica de las Artes Marciales y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Baloncesto y sus recomendaciones nutricionales
4. La práctica de la Gimnasia y sus recomendaciones nutricionales
5. La práctica de la Natación - pruebas cortas y sus recomendaciones nutricionales
6. La práctica del Atletismo - pruebas de velocidad y sus recomendaciones nutricionales

Unidad didáctica 5.

El papel de la nutrición en la recuperación de lesiones deportivas

1. Concepto de lesión deportiva
2. Lesiones deportivas y nutrición

Unidad didáctica 6.

El papel de la nutrición en situaciones deportivas especiales

1. Situaciones especiales en la práctica deportiva
2. La práctica del Sumo y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Culturismo y sus recomendaciones nutricionales
4. La práctica del Automovilismo y sus recomendaciones nutricionales
5. La práctica del Alpinismo y sus recomendaciones nutricionales

Unidad didáctica 7.

La nutrición en deportistas de élite

1. Pasado y presente en el deporte de élite
2. La dieta para el deportista de élite
3. Los aminoácidos en la dieta del atleta

Unidad didáctica 8.

La influencia de los aspectos psicológicos en la nutrición deportiva

1. Aspectos psicológicos: deporte y nutrición
2. Efectos de la presión social y deportiva sobre la psicología y las prácticas nutricionales del deportista
3. La relación psicología-nutrición en diferentes poblaciones activas y sedentarias
4. Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte

Unidad didáctica 9.

Coaching deportivo y nutricional

1. Concepto de Coaching
2. El origen del coaching deportivo
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

Unidad didáctica 10.

Coaching paso a paso

1. El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

metodología de aprendizaje

La configuración del modelo pedagógico por el que apuesta INESEM, requiere del uso de herramientas que favorezcan la colaboración y divulgación de ideas, opiniones y la creación de redes de conocimiento más colaborativo y social donde los alumnos complementan la formación recibida a través de los canales formales establecidos.



Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno comienza su andadura en INESEM Business School a través de un campus virtual diseñado exclusivamente para desarrollar el itinerario formativo con el objetivo de mejorar su perfil profesional. El alumno debe avanzar de manera autónoma a lo largo de las diferentes unidades didácticas así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes.

El equipo docente y un tutor especializado harán un *seguimiento exhaustivo*, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

Nuestro sistema de aprendizaje se fundamenta en *cinco pilares* que facilitan el estudio y el desarrollo de competencias y aptitudes de nuestros alumnos a través de los siguientes entornos:

Secretaría

Sistema que comunica al alumno directamente con nuestro asistente virtual permitiendo realizar un seguimiento personal de todos sus trámites administrativos.

Campus Virtual

Entorno Personal de Aprendizaje que permite gestionar al alumno su itinerario formativo, accediendo a multitud de recursos complementarios que enriquecen el proceso formativo así como la interiorización de conocimientos gracias a una formación práctica, social y colaborativa.

Revista Digital

Espacio de actualidad donde encontrar publicaciones relacionadas con su área de formación. Un excelente grupo de colaboradores y redactores, tanto internos como externos, que aportan una dosis de su conocimiento y experiencia a esta red colaborativa de información.

Revista Digital

Secretaría

5

pilares del método

Webinars

Campus Virtual

Comunidad

Comunidad

Espacio de encuentro que permite el contacto de alumnos del mismo campo para la creación de vínculos profesionales. Un punto de intercambio de información, sugerencias y experiencias de miles de usuarios.

Webinars

Píldoras formativas mediante el formato audiovisual para complementar los itinerarios formativos y una práctica que acerca a nuestros alumnos a la realidad empresarial.



SERVICIO DE **Orientación** de Carrera

Nuestro objetivo es el asesoramiento para el desarrollo de tu carrera profesional. Pretendemos capacitar a nuestros alumnos para su adecuada adaptación al mercado de trabajo facilitándole su integración en el mismo. Somos el aliado ideal para tu crecimiento profesional, aportando las capacidades necesarias con las que afrontar los desafíos que se presenten en tu vida laboral y alcanzar el éxito profesional. Gracias a nuestro Departamento de Orientación de Carrera se gestionan más de 500 convenios con empresas, lo que nos permite contar con una plataforma propia de empleo que avala la continuidad de la formación y donde cada día surgen nuevas oportunidades de empleo. Nuestra bolsa de empleo te abre las puertas hacia tu futuro laboral.



Financiación y becas

En INESEM

Ofrecemos a nuestros alumnos facilidades económicas y financieras para la realización del pago de matrículas,

todo ello
100%
sin intereses.

INESEM continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.



20%

Beca desempleo

Para los que atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento idóneo para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.

15%

Beca emprende

Nuestra apuesta por el fomento del emprendimiento y capacitación de los profesionales que se han aventurado en su propia iniciativa empresarial.

10%

Beca alumnos

Como premio a la fidelidad y confianza de los alumnos en el método INESEM, ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.

Cursos Universitarios

Curso en Nutrición Deportiva (Titulación Universitaria + 8
Créditos ECTS)

Impulsamos tu carrera profesional



INESEM
BUSINESS SCHOOL

www.inesem.es



958 05 02 05 formacion@inesem.es

Gestionamos acuerdos con más de 2000 empresas y tramitamos más de 500 ofertas profesionales al año.
Facilitamos la incorporación y el desarrollo de los alumnos en el mercado laboral a lo largo de toda su carrera profesional.