



Asesor en
Nutrición Deportiva

AD ARCADIA
FITNESS
Formación

ASESOR EN NUTRICION DEPORTIVA

TEMARIO

La práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes, por ello el deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria. El conocimiento específico de cuáles son esos requerimientos especiales de nutrientes hará que su alimentación sea una herramienta fundamental para mejorar su rendimiento y su salud.

En este manual se desarrollan los principios básicos y generales de la nutrición humana y los específicos de la nutrición deportiva que permitirán conocer cuáles son las necesidades reales de energía y nutrientes que tiene cada deportista y poder establecer, así, unos criterios nutricionales que le permitirán alcanzar el grado de prestación deportiva por él deseado y mantener en todo momento un nivel óptimo de salud.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN GENERAL EXPLICATIVA DEL MANUALÍNDICE
2. ALIMENTOS Y NUTRIENTES
 - 2.1. Concepto de alimento
 - 2.1.1. Tipos de alimentos
 - 2.1.2. Clasificación de los alimentos
 - 2.2. Concepto de nutriente
 - 2.2.1. Funciones de los nutrientes
 - 2.2.2. Tipos de nutrientes
3. HIDRATOS DE CARBONO
 - 3.1. Clasificación química
 - 3.1.1. Monosacáridos
 - 3.1.2. Disacáridos
 - 3.1.3. Polisacáridos
 - 3.2. Hidratos de carbono no digeribles: fibras
 - 3.3. Digestión y absorción
 - 3.3.1 Índice glucémico
 - 3.4. Metabolismo de los hidratos de carbono
 - 3.5. Interés nutricional deportivo
 - 3.5.1. Ingesta de carbohidratos antes del ejercicio
 - 3.5.2. Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio
 - 3.5.3. Ingesta de carbohidratos después del ejercicio
 - 3.6. Intolerancias digestivas a los hidratos de carbono

- 3.6.1. Intolerancia a la lactosa
- 3.7. Diabetes
- 3.8. Alimentos que contienen hidratos de carbono

- 4. LÍPIDOS O GRASAS
 - 4.1. Aceites y grasas
 - 4.1.1. Ácidos grasos
 - 4.1.2. Colesterol
 - 4.2. Diferentes tipos de grasas alimentarias
 - 4.2.1. Grasas saturadas
 - 4.2.2. Grasas insaturadas
 - 4.3. Digestión y absorción
 - 4.4. Metabolismo lipídico
 - 4.5. Principales funciones de las grasas en el organismo
 - 4.6. Interés nutricional deportivo
 - 4.6.1. MCT (Triglicéridos de Cadena Media)
 - 4.7. Patologías más comunes relacionadas con las grasas
 - 4.7.1. Aterosclerosis
 - 4.7.2. Hipercolesterolemia
 - 4.7.3. Obesidad
 - 4.7.4. Esteatosis
 - 4.8. Alimentos que contienen grasas

- 5. PROTEÍNAS
 - 5.1. Proteínas, péptidos y aminoácidos
 - 5.1.1. Aminoácidos
 - 5.2. Fuentes proteicas y calidad de las proteínas
 - 5.3. Requerimientos diarios
 - 5.4. Digestión y absorción
 - 5.5. Principales funciones de las proteínas en el organismo
 - 5.6. Interés nutricional deportivo
 - 5.6.1. Proteínas y deportes de resistencia
 - 5.6.2. Proteínas y deportes de fuerza y/o potencia
 - 5.7. Intolerancias proteicas
 - 5.7.1. Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca
 - 5.7.2. Enfermedad celíaca

- 6. VITAMINAS, MINERALES Y NUTRIENTES ANTIOXIDANTES
 - 6.1. Vitaminas
 - 6.1.1. Vitaminas hidrosolubles
 - 6.1.2. Vitaminas liposolubles
 - 6.2. Minerales
 - 6.2.1. Calcio
 - 6.2.2. Fósforo
 - 6.2.3. Magnesio
 - 6.2.4. Sodio
 - 6.2.5. Potasio
 - 6.2.6. Cloro
 - 6.2.7. Hierro

- 6.2.8. Zinc
 - 6.2.9. Flúor
 - 6.2.10. Cobre
 - 6.2.11. Selenio
 - 6.2.12. Manganeseo
 - 6.2.13. Molibdeno
 - 6.2.14. Yodo
 - 6.2.15. Vanadio
 - 6.2.16. Níquel
 - 6.2.17. Cobalto
 - 6.2.18. Cromo
 - 6.2.19. Silicio
 - 6.2.20. Estaño
 - 6.2.21. Boro
 - 6.2.22. Arsénico
- 6.3. Nutrientes antioxidantes

7. APARATO DIGESTIVO ÍNDICE

- 7.1. Boca y dientes. Masticación y gusto
- 7.2. Esófago. Conducción
- 7.3. Estómago
 - 7.3.1. Descripción anatómica
 - 7.3.2. Descripción funcional. Regulación peristáltica
- 7.4. Intestino delgado
 - 7.4.1. Descripción anatómica
 - 7.4.2. Descripción funcional
- 7.5. Intestino grueso
 - 7.5.1. Descripción anatómica
 - 7.5.2. Descripción funcional
- 7.6. Glándulas anejas
 - 7.6.1. Hígado
 - 7.6.2. Páncreas
- 7.7. Principales enfermedades que afectan al aparato digestivo
 - 7.7.1. Boca
 - 7.7.2. Esófago
 - 7.7.3. Estómago
 - 7.7.4. Intestino delgado
 - 7.7.5. Intestino grueso

8. OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

- 8.1. Aporte de energía
 - 8.1.1. Necesidad de energía y metabolismo basal
 - 8.1.2. Energía y nutrientes
 - 8.1.3. Concepto de energía química
 - 8.1.4. Sustratos energéticos
 - 8.1.5. Obtención de energía por el organismo
- 8.2. Formación de estructuras

9. PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

- 9.1. Fundamentos y fines
- 9.2. Metabolismo energético muscular
 - 9.2.1. Principales rutas metabólicas energéticas
 - 9.2.2. Concepto de cociente respiratorio
 - 9.2.3. Concepto de consumo de oxígeno
 - 9.2.4. Concepto de eficiencia energética
 - 9.2.5. Umbral aeróbico
 - 9.2.6. Umbral anaeróbico
 - 9.2.7. Zona de transición aero-anaeróbica
 - 9.2.8. Potencia aeróbica
 - 9.2.9. Capacidad aeróbica
 - 9.2.10. Potencia anaeróbica láctica
 - 9.2.11. Capacidad anaeróbica láctica
 - 9.2.12. Potencia anaeróbica aláctica
 - 9.2.13. Capacidad anaeróbica aláctica
- 9.3. Alimentación precompetitiva
- 9.4. Alimentación percompetitiva
- 9.5. Alimentación postcompetitiva
- 9.6. Conclusiones finales

10. AYUDAS ERGOGÉNICAS

- 10.1. Concepto de ayuda ergogénica y sustancia dopante
- 10.2. Objetivos de la suplementación dietética
- 10.3. Complementos alimenticios más utilizados
 - 10.3.1. Hidratos de carbono y alimentos energéticos
 - 10.3.2. Hidratación y bebidas de reposición
 - 10.3.3. Proteínas y aminoácidos
 - 10.3.4. Nutrientes esenciales
 - 10.3.5. Otros suplementos

DURACION TOTAL Y CALENDARIO

Total de horas:

- 25 Horas teórico-prácticas

Fecha de comienzo:

- Por determinar (Consultar el calendario en la recepción del gimnasio)

INSTALACIONES

Gimnasio ARCADIA FITNESS C/ Cantabria, nº 2, Bajo 23009 Jaén.
Gimnasio ARCADIA FITNESS Avd. Barcelona, nº 43, Bajo 23006 Jaén.

Teléfonos de contacto:

- 953 223 939
- 953 228 011
- 625 268 137