



NUTRICIÓN DEPORTIVA

Plan de estudios



CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA
Nro 1 en Europa



**CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA**
Nro 1 en Europa

Formamos y capacitamos nuevos líderes, contemplando las necesidades de salud y bienestar, para satisfacer las demandas deportivas de personas y empresas.

Nuestros programas de estudio se actualizan permanentemente. Los cursos disponen de una parte teórica y parte práctica, con más de 25 años de experiencia en el mercado de la formación.

LÍDERES FORMANDO LÍDERES

NUTRICIÓN DEPORTIVA

En nuestro curso de Nutrición Deportiva aprenderás que la nutrición es uno de los puntales del rendimiento deportivo junto con el entrenamiento y el descanso.

Conjuntamente conocerás el armado de distintos planes de alimentación (dietas) y podrás aprender sobre proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas, calorías, sistemas energéticos, fibras, suplementación, etc.

MODALIDAD

Online

DURACIÓN

Se dispone hasta 2 años desde la contratación del curso



¿POR QUÉ CEEF?



+25 años de
experiencia



Reconocimiento
Internacional



+90% alumnos nos
recomiendan



Excelente equipo de
profesionales



Máxima calidad y
exigencia

PROGRAMA

BIOMECÁNICA Y METABOLISMO

Metabolismo: catabolismo y anabolismo. Monómeros y macromoléculas.
Transformación muscular de la energía. Vías de obtención y reservas.
Estructura y metabolismo de glúcidos, grasas y proteínas. Vitaminas y minerales.
Clases y función en el metabolismo.
Hidratación y el papel del agua.

NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Características principales del entrenamiento deportivo. Tipos.
Fuentes de energía en los deportes anaeróbicos y aeróbicos.
Los carbohidratos (HdC). Las reservas de HdC y rendimiento.
Precompetición: carga de hidratos según el tipo de actividad. Procesos recarga y reparación.
Somatotipos. Utilización de las grasas durante el ejercicio.
Vitaminas y Minerales. ¿ Ayudan al rendimiento deportivo?
La hidratación durante el ejercicio.
Ayudas ergogénicas en el deporte.

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

El cuerpo como un todo. Relación entre los diferentes aparatos.
Aparato cardiovascular, respiratorio, digestivo y excretor.
La sangre.
Sistemas de control: Nervioso y endocrino. Glándulas y hormonas.

DIETÉTICA GENERAL

Introducción: Alimentación y Nutrición.
Componentes de la dieta: Parte asimilable y no asimilable. Macrocomponentes, microcomponentes, agua y fibra.
Factores que influyen en la asimilación de los nutrientes.
Composición de los alimentos: bromatología. Aporte nutricional de los grupos alimentarios.
Dietas terapéuticas: Pautas alimentarias a seguir.

PRACTICAS DE NUTRICIÓN

Metabolismo Basal.
Gastos energético total.
Antropometría.
Encuesta alimentaria.
Manejo de las tablas de composición de los alimentos.
Dieta equilibrada.





**CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA**
Nro 1 en Europa

NUTRICIÓN DEPORTIVA

info@ceef.net
www.ceef.net
[instagram.com/ceefbsas](https://www.instagram.com/ceefbsas)
[facebook.com/ceefbsas](https://www.facebook.com/ceefbsas)