

Elikadura eta kirola (20 Ordu)

HELBURUA

Ikasleak elikadurari eta kirolari buruz beharrezkoak diren oinarrizko edukiak eskuratzea.

EDUKIAK

NUTRIZIOAREN HASTAPENAK

1. Nutrizioa, elikadura, mantenua...
2. Makronutrientek: karbohidratoak (indize glukemikoaren kontzeptua), Proteinak (balio biologikoaren kontzeptua) eta koipeak (aseak, insaturatuak eta transak)
3. Mikronutrientek eta ura (bitaminak, mineralak eta ura)

NUTRIZIO OROKORRA ETA KIROL-NUTRIZIORAKO OINARRIAK.

1. Sistema energetikoak: anaerobikoak eta aerobikoak
2. Oinarrizko metabolismo zelularra
3. Digestio-prozesua

KIROLARIARENTZAT NUTRIZIOA

1. Nutrizioa jarduera fisikoaren aurretik, bitartean eta ondoren
2. Elikadura-portaeraren nahasmenduak (TCA)
3. Beste dieta batzuk

NUTRIZIO-BALORAZIOA

1. Metabolismo basala
2. Nutrizio-balorazioa
3. Antropometria