

## ALIMENTACIÓN Y DEPORTE.

20 horas.

### OBJETIVO

Este curso se compone de un temario que hará que el alumno adquiera contenidos básicos necesarios en relación a la Alimentación y deporte.

### CONTENIDO

#### INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

1. Nutrición, Alimentación, nutrientes,...
2. Los macronutrientes: Hidratos de carbono (concepto del índice glucémico), Proteínas (concepto del valor biológico) y grasas (saturadas, insaturadas y trans)
3. Los micronutrientes y el agua (vitaminas, minerales y el agua)

#### NUTRICIÓN GENERAL Y BASES PARA LA NUTRICIÓN DEPORTIVA.

1. Sistemas energéticos: anaeróbicos y aeróbicos
2. Metabolismo celular básico
3. Proceso digestivo

#### NUTRICIÓN PARA EL DEPORTISTA

1. Nutrición antes, durante y después de la actividad física
2. Trastornos de la conducta alimentaria
3. Oras Dietas

#### VALORACION NUTRICIONAL

1. Metabolismo basal
2. Valoración nutricional
3. Antropometría