



## Programa NUTRICION DEPORTIVA

Descripción:

Curso 100% online asincrónico.

DESTINATARIOS: *Público en general que quieran tomar el curso para emplear los conocimientos para sí mismos o a terceros. Profesores de Educación Física, Instructores de Fitness & Wellness.*

Contenido:

Tema 1: Nutrición deportiva. Contenidos: Principios Nutrición Deportiva. Objetivos Nutrición Deportiva. Hidratos de carbono: Función. Clasificación. Tipos. Recomendaciones. Estrategias para aumentar su consumo. Conteo de hidratos de carbono. Fibra. Proteínas: Función. Recomendación ingesta proteica. Deficiencia. Exceso. Grasas: Función. Tipos. Vitaminas. Minerales. Etapas de la alimentación: Pre-competencia alejada. Pre-competencia inmediata. Post-competencia. Relación entre alimentación y rendimiento. Plan de alimentación para el deportista. Caso. Rótulo alimentario: Concepto y función. Components.

Tema 2: Hidratación deportiva. Contenidos: Funciones del agua corporal. Sudor. Sed. Deshidratación: Concepto. Pérdidas de agua e iones durante el ejercicio. Causas. Síntomas y efectos sobre el rendimiento. Control del estado de hidratación. Estrategias de hidratación: Proactividad. Interactividad. Post-actividad. Bebidas deportivas: Concepto. Características y requisitos. Objetivos. Clasificación: isotónicas, hipotónicas e hipertónicas. Marcas comerciales. Fórmula casera. Influencia sobre el rendimiento en diferentes actividades.

Tema 3: Suplementación deportiva. Contenidos: Alimentación vs suplementación deportiva. Concepto suplementos. Características.

Requisitos. Objetivos. Clasificación del Instituto Australiano del Deporte. Clasificación suplementación deportiva: Alimentos deportivos. Ayudas orogénicas. Alimentos deportivos: Concepto. Tipos: Geles. Barras energéticas. Bebidas de rehidratación. Comidas líquidas. Ayudas orogénicas: Concepto. Tipos: Farmacológicas: Cafeína. Efedrina y pseudoefedrina. Diuréticos. Anfetaminas. Nutricionales: Creatina. Carnitina. Bicarbonato. Aminoácidos. Antioxidantes. Ginseng. Ma-huang. Hormonales: Esteroides anabólicos. Suplementos para el aumento de masa muscular: Preparados de proteínas Aminoácidos esenciales. Glutamina. Aminoácidos de cadena ramificada (BCAA). Creatina. Ácido ferulico. Boro. Cromo. Vanadil sulfato.

Suplementos para la disminución del tejido adiposo: Cafeína. Efedrina. Mezclas de efedrina, cafeína y aspirina (ECA). Té verde. Piruvato. Calcio. L-Carnitina. Cromo. Hierbas diuréticas. Doping. Sugerencias para el consumo de suplementos. Disminución y mantenimiento del peso corporal: rol de la alimentación y la actividad física.

Ayuno intermitente y sus restricciones. (nuevo)

