



Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL



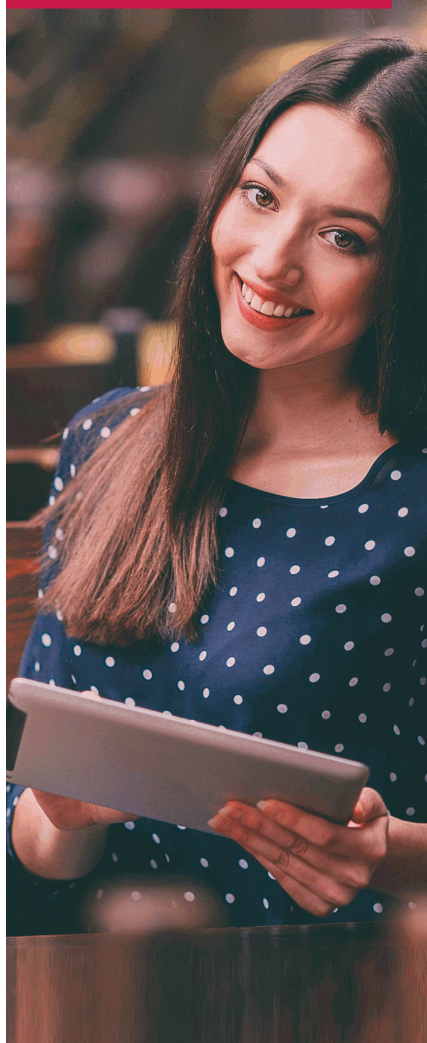
Diploma de Experto en Nutrición y Alimentación Aplicada al Deporte + 29 Créditos ECTS



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

Diploma de Experto en Nutrición y Alimentación Aplicada al Deporte + 29 Créditos ECTS

**DURACIÓN:**

725 horas

**MODALIDAD:**

Online

**PRECIO:**

400 €

Incluye materiales didácticos,
titulación y gastos de envío.**CRÉDITOS:**

29,00 ECTS

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



Titulación

Titulación Universitaria de Diploma de Experto en Nutrición y Alimentación Aplicada al Deporte con 29 Créditos Universitarios ECTS. Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública.

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).





Descripción

Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacan una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea, que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada.

Objetivos

- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente como medida para mantenerse en forma.

A quién va dirigido

El curso Experto Universitario en Nutrición y Alimentación Aplicada al Deporte ofrece al alumno está dirigido a estudiantes, deportistas o profesionales de la actividad física y el deporte, profesores de educación física en centros educativos y nutricionistas. Los requisitos necesarios para que el alumno pueda matricularse es disponer de Titulación Universitaria (Grado).

Para qué te prepara

El presente curso de Experto Universitario en Nutrición y Alimentación aplicada al Deporte ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella; así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada al deporte con la finalidad de perfeccionar su dedicación profesional.

Salidas Laborales

Centros especializados de dietética y nutrición, consultas dietéticas, equipos de elaboración de dietas en gimnasios, clubes deportivos.

Material Didácticos



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Suplementación Deportiva, Ayudas Ergogénicas y Dopaje'
- Manual teórico 'Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes'
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'
- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Formas de Pago

- Contrareembolso
- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono
(+34) 958 050 217 e
infórmate de los pagos a
plazos sin intereses que
hay disponibles



Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

10% Beca Alumnos: Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



Reinventamos la Formación Online



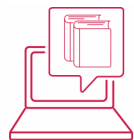
Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

Acreditaciones y Reconocimientos



Temario

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

- 1.Transformaciones energéticas celulares
- 2.Unidades de medida de la energía
- 3.Necesidades energéticas del adulto sano
- 4.Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

- 1.Definición y generalidades
- 2.Clasificación
- 3.Funciones
- 4.Metabolismo de los hidratos de carbono
- 5.La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

- 1.Definición y generalidades
- 2.Funciones
- 3.Distribución
- 4.Clasificación
- 5.Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

- 1.Definición y generalidades
- 2.Aminoácidos
- 3.Proteínas
- 4.Metabolismo de las proteínas
- 5.Necesidades de proteínas
- 6.Valor proteico de los alimentos
- 7.Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

- 1.Introducción
- 2.Funciones
- 3.Clasificación
- 4.Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

- 1.Introducción
- 2.Clasificación
- 3.Características generales de los minerales
- 4.Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

- 1.Introducción y características del agua
- 2.El agua en el cuerpo humano
- 3.Recomendaciones sobre el consumo de agua
- 4.Trastornos relacionados con el consumo de agua

5.Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

- 1.Valor nutritivo de los alimentos
- 2.Clasificación de los alimentos
- 3.Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

- 1.Alimentos de origen vegetal
- 2.Otros alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 1.Introducción
- 2.Higiene de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

- 1.Operaciones a temperatura ambiente
- 2.Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 1.Conservación de los alimentos
- 2.Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
- 3.Métodos físicos
- 4.Métodos químicos
- 5.Tecnologías emergentes
- 6.Consejos en la adquisición de alimentos
- 7.Consumo responsable
- 8.Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

- 1.Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
- 2.Ingestas recomendadas
- 3.Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLÓGIA APLICADA

- 1.Introducción a la Miología
- 2.Tipos de Tejido Muscular
- 3.Características del tejido muscular
- 4.El Músculo Esquelético
- 5.Uniones musculares
- 6.Tono y fuerza muscular
- 7.La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

- 1.Utilización de energía por el músculo
- 2.Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
- 3.Utilización de la grasa en el ejercicio
- 4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
- 5.Vitaminas y ejercicio
- 6.Minerales y ejercicio
- 7.Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

- 1.Introducción a la fisiología del ejercicio
- 2.Ejercicio físico
- 3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- 4.La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

- 1.Introducción
- 2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
- 3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
- 4.Reposición de líquidos y electrolitos
- 5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- 6.Bebidas para deportistas
- 7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

- 1.Concepto
- 2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- 3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- 4.Vitaminas y minerales
- 5.Bicarbonato y otros tampones
- 6.Otras ayudas ergogénicas
- 7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

- 1.Introducción
- 2.Gasto calórico
- 3.Hidratos de carbono
- 4.Grasas
- 5.Proteínas
- 6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- 1.Actividad física en la niñez
- 2.Actividad física en la adolescencia
- 3.Actividad física en la edad adulta

4. Actividad física en la tercera edad

MÓDULO 4. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
 - 1.- Conceptos
 - 2.- Actividad física y salud cardiovascular
2. Ejercicio físico
 - 1.- Clasificación
 - 2.- Factores que influyen en el desgaste físico
 - 3.- Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
 - 4.- Fases del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - 1.- Adaptaciones metabólicas
 - 2.- Adaptaciones circulatorias
 - 3.- Adaptaciones cardíacas
 - 4.- Adaptaciones respiratorias
 - 5.- Adaptaciones en la sangre
 - 6.- Adaptaciones del medio interno
4. La fatiga
 - 1.- Fatiga muscular aguda
 - 2.- Fatiga general
 - 3.- Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AYUDA ERGOGÉNICA EN EL DEPORTE

1. Ayuda ergogénica
 - 1.- Principales características
 - 2.- Estudios e investigaciones
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
 - 1.- Cafeína
 - 2.- Piruvato
 - 3.- Gingenósidos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE CARBOHIDRATOS

1. Concepto de suplementación deportiva y biotipos
 - 1.- Morfotipos

2. Carbohidratos

- 1.- Tipos de hidratos de carbono

3. Aporte de hidratos de carbono

- 1.- Aporte de hidratos de carbono durante la etapa de entrenamiento
- 2.- Aporte de hidratos de carbono la semana previa a la competición
- 3.- Aporte de hidratos de carbono momentos antes de la competición
- 4.- Aporte de hidratos de carbono durante la competición
- 5.- Aporte de hidratos de carbono para recuperación del glucógeno muscular

4. Suplementación de hidratos de carbono

- 1.- Tipos de suplementación de hidratos de carbono

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

1. Aminoácidos

- 1.- Aminoácidos ramificados
- 2.- Pautas de suplementación de aminoácidos

2. Proteínas

- 1.- Consumo recomendado de proteínas
- 2.- Tipos de suplementos de proteína en el deporte
- 3.- Pautas para la suplementación de proteínas

3. Riesgos de la suplementación con aminoácidos/proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

1. El estrés oxidativo

- 1.- Radicales libres
- 2.- Estrés oxidativo durante la actividad física
- 3.- Estrés oxidativo y ejercicio físico
- 4.- Antioxidantes y ejercicio físico

2. Ingesta y suplementos antioxidantes

- 1.- Vitaminas antioxidantes
- 2.- Minerales antioxidantes

3. Excesos de ingesta de antioxidantes

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BEBIDAS UTILIZADAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN DEPORTIVA

1. Hidratación y ejercicio

- 1.- Rehidratación en el ejercicio

2. Bebidas para los deportistas

- 1.- Bebidas hipertónicas
- 2.- Bebidas hipotónicas
- 3.- Bebida isotónica
- 4.- Otros componentes de las bebidas de reposición

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SUPLEMENTOS PARA LA PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición de lesión
- 3.Lesiones deportivas frecuentes
 - 1.- Introducción
 - 2.- Lesiones deportivas más frecuentes
- 4.Suplementos para prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS EN EL DEPORTE

- 1.Introducción a los suplementos deportivos
 - 1.- Principales características de las ayudas nutricionales
 - 2.- Estudios e investigaciones
- 2.Suplementos necesarios en una dieta vegana
- 3.Suplementos deportivos
 - 1.- Suplementos de lípidos
 - 2.- Suplementos proteicos
 - 3.- Suplementos de vitaminas y minerales
 - 4.- Otros suplementos de origen vegetal

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

- 1.Dopaje
 - 1.- Definición
 - 2.- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
 - 3.- Motivos de la lucha antidopaje
 - 4.- Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
- 2.Sustancias y métodos de dopaje
 - 1.- Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
 - 2.- Los métodos de dopaje
- 3.Organización de los controles de dopaje
- 4.Recogida y extracción de muestras
 - 1.- Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje: Notificación a los deportistas
 - 2.- Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
 - 3.- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
 - 4.- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
 - 5.- Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
- 5.Laboratorio de control de dopaje del CSD
- 6.Procedimientos disciplinarios
 - 1.- Sanciones
- 7.Normativa antidopaje internacional
 - 1.- La Agencia Mundial Antidopaje
 - 2.- El Comité Olímpico Internacional
 - 3.- Las federaciones deportivas internacionales
 - 4.- El código mundial antidopaje

MÓDULO 5. PROYECTO FIN DE EXPERTO