



CURSO PROFESIONAL

# Nutrición Deportiva

Formación On-line





# Índice

Descripción del Curso 3

¿Cuáles son los requisitos? 3

¿A quién va dirigido? 3

Temario Abreviado 4

Beneficios, Competencias, Objetivos 4

Metodología 5

Prácticas de Empresa 6



# Descripción del curso

- Este curso ofrece desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición.
- Posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte.
- Conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

## ¿Cuáles son los Requisitos?

- El curso está dirigido a cualquier persona mayor de edad que quiera adquirir los conocimientos presentados.

## ¿ A quién va dirigido?

- Estudiantes, deportistas amateur o profesionales y Monitores de gimnasia de mantenimiento, artes marciales, aeróbic, fitness o spinning, etc. Profesores de Educación Física en Centros Educativos.

# Temario

- Antecedentes.
- Introducción.
- Fisiología del ejercicio: Endocrinología.
- Biología y Ejercicio.
- Nutrición en el deporte.
- Líneas directrices para la alimentación en las diferentes modalidades deportivas.
  - Deportes de resistencia (Carreras de medio fondo, carrera de fondo, Maratón y Marcha de entre 20 y 50 Km)
  - Deportes de resistencia con gran empleo de fuerza (Esquí de fondo, biatlón, ciclismo, montañismo, carreras de patines, regatas de remo, piragüismo, natación)
  - Deportes de lucha (Boxeo, Lucha, Judo, Karate, Taek-won-do) .
  - Deportes de equipo (Fútbol, Balonmano, Hockey sobre hielo, hockey sobre hierba, Baloncesto, Rugby)
  - Deportes de potencia de velocidad (Carreras cortas, decatión, pentatión moderno, ciclismo en pista, esquí alpino, tenis de mesa, gimnasia sueca, patinaje artístico, voleibol, lucha)
  - Deportes de fuerza (Levantamiento de peso, disciplinas de lanzamiento, disciplinas de impulso)
  - Deportes no clasificados (tiro con arco, tiro, motorismo, vela, hípica, golf, etc.)
- Programas internacionales de nutrición en el deporte aplicados
  - PROGRAMA (DIRECTRICES) EXCLUSIVAMENTE ESTADOS UNIDOS
  - PROGRAMA EUROPEO Y SUDAMERICANO
  - POLÍTICAS DE DOPAJE



# Beneficios-Competencias-Objetivos

Ofrecer los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.

Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.

Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado a las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente como medida para mantenerse en forma.

# Metodología

- Aprendizaje continuo de nuestros alumnos minimizando dificultades.
- Programas formativos de alta calidad que permiten un óptimo desarrollo académico del alumno.
- Formación elearning con las últimas tecnologías.
- Sin desplazarte de casa con gran flexibilidad horaria al decidir tú en qué momento del día estudiar.
- Herramientas y recursos didácticos en continua actualización.
- Seguimiento personalizado de cada alumno, de manera que siempre vas a tener un tutor a tu disposición.
- Tu progreso será evaluado y podrás profundizar en los contenidos.
- Nuestros alumnos consiguen crear una experiencia de aprendizaje única.



# Prácticas en Empresas

- Podrá hacer 300 horas de prácticas en empresas cercanas a su zona.
- Inscripción voluntaria en nuestra bolsa de empleo activa.

MADRID

Calle Gran Vía, 57 10º J

28013, Madrid

Tel: 918 277 096

 @Ceifor\_Estudios

 CeiforEstudios

 @CeiforEstudios

 Ceifor Estudios

M ó v i l : + 3 4 6 5 3 2 9 0 2 1 6  
informacion@ceiforestudios.com

www.ceiforestudios.com

Ceifor Estudios®