

Nº de horas: 100

Objetivo del curso:

Conseguir el desarrollo de una concienciación firme sobre dietética y nutrición en el ámbito deportivo, permitiendo conocer las necesidades nutricionales en función de la etapa de desarrollo en el que se encuentre la persona.

Adquirir las nociones ineludibles sobre dietética y nutrición, así como el funcionamiento del cuerpo humano durante la praxis de cualquier actividad deportiva.

Alcanzar las competencias que permitan lograr los propios objetivos marcados y evitar lesiones, contemplado, de este modo, las características físicas, psicológicas y nutricionales.

Contemplar aspectos relevantes sobre el asesoramiento deportivo, el papel del doping en el deporte y la legislación (nacional, europea e internacional) en materia de nutrición, salud y deporte.

Conocer la importancia de la nutrición en la práctica deportiva, así como los alimentos y nutrientes necesarios para una buena alimentación.

Descubrir la importancia de mantener una dieta equilibrada y un modo de vida saludable.

Conocer la Pirámide Nutricional, las propiedades de los alimentos y las funciones de cada uno de los niveles que la componen.

Descubrir diferentes modos de entrenamiento en función de las expectativas y exigencias que se quieran alcanzar con la práctica deportiva.

Conocer diferentes instalaciones, así como entornos deportivos.

Tener nociones básicas de la práctica deportiva.

Dominar la miología muscular, así como los músculos que se trabajan en cada ejercicio.

Concienciar de la falta o el abuso de la práctica deportiva y de una buena nutrición.

Investigar sobre los malos hábitos en el deporte, la influencia del dopaje en el mismo y sus repercusiones.

Descubrir las nuevas tendencias e investigaciones sobre nutrición y deporte.

Conocer la normativa vigente que contempla y regula aspectos fundamentales sobre nutrición, salud y deporte.

Contenidos:

Unidad de aprendizaje 1. Nutrición y deporte

1. El metabolismo
2. Aparato digestivo (anatomía)
3. Importancia del estado nutricional. Hábitos alimentarios
4. Clasificación de los alimentos. Pirámide Nutricional
5. Nutrientes energéticos
6. Nutrientes no energéticos
7. Hidratación / Deshidratación
8. La bioquímica en el deporte
9. Nuevas tendencias en nutrición

Unidad de aprendizaje 2. Malos hábitos en nutrición, deporte y salud

1. Mitos y malos hábitos nutricionales
2. El sedentarismo
3. Nutrición en deportes de élite
4. Influencia de las drogas más comunes en la práctica deportiva
5. Las ayudas ergogénicas perjudiciales
6. El doping en la competición

Unidad de aprendizaje 3. Introducción al ejercicio

1. Adaptación al ejercicio
2. Actividad física en las distintas etapas de la vida
3. Nutrición deportiva según la actividad desarrollada
4. Lesión y nutrición
5. Vida saludable

Unidad de aprendizaje 4. Miología

1. Introducción a la miología
2. El músculo. Funciones y propiedades
3. Músculo esquelético
4. Tipos de fibras musculares
5. Fuerza muscular

6. Músculo cardíaco
7. Músculo liso
8. Diferencias entre los distintos tipos de tejido muscular
9. Adaptaciones del músculo al sobreuso, desuso y lesión
10. Efectos de fármacos, tóxicos y hormonas sobre el músculo
11. Fatiga muscular

Unidad de aprendizaje 5. Aspectos psicológicos: Deporte y nutrición

1. Asesoramiento deportivo, personal y nutricional
2. Tipologías de dietas
3. Consecuencias físicas y psíquicas de adoptar malos hábitos alimenticios

Unidad de aprendizaje 6. Legislación en materia de nutrición, salud y deporte

1. Legislación y Etiquetaje nutricional
2. Normativa Europea
3. Normativa en el deporte de élite
4. Normativa sobre dopaje