



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Técnico Superior en Nutrición en la Práctica Deportiva

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Técnico Superior en Nutrición en la Práctica Deportiva

Duración: 300 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: A distancia

* 100 % bonificable para trabajadores.

Descripción

Formación superior dirigida a profesionales que deseen tener un conocimiento especializado en dietética y nutrición aplicado al ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético.



+ Información Gratis

A quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

Objetivos

Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales 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. 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 o como medida para mantenerse en forma.

Para que te prepara

Desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, 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 un 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 a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

Salidas laborales

Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial 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 (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando las distintas lecciones que presenta el CDROM Multimedia, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Técnico Superior en Nutrición en la Práctica Deportiva vol. 1'
- Cuaderno de ejercicios
- Manual teórico 'Técnico Superior en Nutrición en la Práctica Deportiva vol. 2'
- CDROM 'Dietética y Nutrición'



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

Campus virtual online

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá 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, etc.

Programa formativo

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

TEMA 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

MÓDULO 2. ASPECTOS NUTRICIONALES.

TEMA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS.

Definición.

Digestión, absorción y metabolismo.

Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.

Raciones dietéticas recomendadas.

Aminoácidos esenciales.

Suplementación y complementación proteica.

Principal fuente de proteínas.

Deficiencia de proteínas.

Exceso de proteínas.

Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

TEMA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS.

Definición y composición.

Distribución.

Funciones.

Clasificación.

TEMA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.

Generalidades.

Funciones.

Clasificación.

TEMA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES.

Introducción.

Clasificación.

Funciones generales de los minerales.

TEMA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS.

Introducción.

Funciones.

Clasificación.

Necesidades reales y complementos vitamínicos.

TEMA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

Introducción.

El agua en el cuerpo humano.

Distribución de agua en el cuerpo humano.

El agua y soluciones acuosas.

Recomendaciones sobre el consumo de agua.

Balance hídrico.

Trastornos relacionados con el consumo de agua.

Contenido de agua en los alimentos.

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

TEMA 14. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

Introducción a la Miología.

Tipos de tejido muscular.

Características del tejido muscular.

El músculo esquelético.

Clasificación de los músculos esqueléticos.

El tono muscular.

El músculo esquelético.

Uniones musculares.

El trabajo muscular.

Fisiología del ejercicio.

TEMA 15. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

Conceptualización histórica.

El ejercicio físico.

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

TEMA 16. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

TEMA 17. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

Conceptos generales.

Necesidades de nutrientes.

Coste energético.

La mujer y el deporte.

Deshidratación y rendimiento físico.

Bebidas para deportistas.

La cocina y el deporte.

TEMA 18. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.

Recomendaciones dietéticas.

Tendencias nutricionales de los deportistas.

TEMA 19. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

Concepto.

Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.

Sustancias que influyen en el uso de combustible.

Sustancias que modifican el PH.

Conclusiones.

TEMA 20. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.

Actividad física en la niñez.

Actividad física en la adolescencia.

Actividad física en la edad adulta.

Actividad física en la tercera edad.

TEMA 21. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN.

Patologías cardíacas.

Síndrome plurimetabólico.

Sobrepeso y obesidad.

Diabetes.

Patologías del aparato locomotor.

Trastornos de la conducta alimentaria.

Trastornos renales.