



TÍTULO: Nutrición en la práctica deportiva

DURACIÓN: 57 H

■ OBJETIVOS

- 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.

■ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 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

- **Capítulo 1. Nutrición y deporte**
 - El metabolismo
 - Aparato digestivo (anatomía)
 - La digestión
 - Importancia del estado nutricional. Hábitos alimentarios
 - Clasificación de los alimentos. Pirámide Nutricional
 - Nutrientes energéticos
 - Hidratos de carbono
 - Lípidos
 - Proteínas
 - Nutrientes no energéticos
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Agua
 - Hidratación / Deshidratación
 - La bioquímica en el deporte
 - Nuevas tendencias en nutrición
- **Capítulo 2. Malos hábitos en nutrición, deporte y salud**
 - Mitos y malos hábitos nutricionales
 - El sedentarismo
 - Nutrición en deportes de élite
 - Influencia de las drogas más comunes en la práctica deportiva
 - Las ayudas ergogénicas perjudiciales
 - Características
 - Tipología
 - Complementos alimenticios
 - El doping en la competición
 - Concepto
 - Tipos. Características
 - Procedimientos
 - Efectos y consecuencias en el organismo
 - Sanciones en el deporte de élite
- **Capítulo 3. Introducción al ejercicio**
 - Adaptación al ejercicio
 - Fases en el ejercicio
 - La fatiga
 - Horarios de comidas y tomas recomendadas
 - Actividad física en las distintas etapas de la vida:
 - Niñez y adolescencia
 - Edad adulta
 - Tercera edad
 - Actividad física y nutrición en el embarazo
 - Nutrición deportiva según la actividad desarrollada
 - Dietas según actividad física
 - Dietas según el momento de la actividad física



- Lesión y nutrición
 - Tipología de lesiones más comunes en la praxis deportiva
- Vida saludable
- **Capítulo 4. Miología**
 - Introducción a la miología
 - El músculo. Funciones y propiedades
 - Músculo esquelético
 - Funciones del músculo
 - Estructura macroscópica
 - Estructura microscópica
 - Miofilamentos. Composición
 - Características del músculo esquelético
 - Clasificación de los músculos estriados esqueléticos
 - Contracción muscular
 - Tipos de fibras musculares
 - Fuerza muscular
 - Relación entre la velocidad de acortamiento y la tensión
 - Músculo cardíaco
 - Músculo liso
 - Fibras musculares lisas
 - Contracción del músculo liso
 - Diferencias entre los distintos tipos de tejido muscular
 - Adaptaciones del músculo al sobreuso, desuso y lesión
 - Efectos de fármacos, tóxicos y hormonas sobre el músculo
 - Fatiga muscular:
 - Conceptos de resistencia y fatiga muscular
 - Factores implicados
- **Capítulo 5. Aspectos psicológicos: Deporte y nutrición**
 - Asesoramiento deportivo, personal y nutricional
 - Tipologías de dietas
 - Consecuencias físicas y psíquicas de adoptar malos hábitos alimenticios
 - Desórdenes y trastornos alimenticios
 - Vigorexia
- **Capítulo 6. Legislación en materia de nutrición, salud y deporte**
 - Legislación y Etiquetaje nutricional
 - Elementos obligatorios
 - Normativa Europea
 - Normativa en el deporte de élite
 - Normativa sobre dopaje
 - Normativa nacional
 - Normativa internacional