



DIETETICA Y NUTRICION: ALIMENTACION Y DEPORTE

095 Formación profesional para el empleo dirigida preferentemente a trabajadores/as ocupados/as

DURACIÓN:40H

REQUISITOS

1. Dominio del castellano hablado y escrito

OBJETIVOS:

OBJETIVOS GENERALES

Proporcionar una amplia visión de lo que es la Alimentación y la Nutrición Deportiva.

Proporcionar conocimientos básicos y actualizados sobre Alimentación en el deporte, útiles para su aplicación en el ámbito laboral y personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar el consumo de los alimentos más adecuados para la práctica deportiva.

Confeccionar menús equilibrados para personas que realizan ejercicio.

Adaptar la alimentación a las necesidades específicas de cada persona según el tipo de ejercicio, la duración y la intensidad.

Desmitificar y aclarar dudas comunes en Nutrición deportiva.

CONTENIDO:

1. Nutrición deportiva básica:

1.1. Nutrientes y sus funciones:

- ATP: energía para el movimiento, ¿cómo se quema la energía?, reservas de energía.
- Los carbohidratos en la alimentación deportiva: el glucógeno, la pátara, el índice glucémico de los alimentos, sobrecarga de carbohidratos, las fuentes dietéticas de carbohidratos.
- Las proteínas: aminoácidos esenciales para el deporte, aminoácidos ramificados, metabolismo de las proteínas, proteínas y músculo, suplementos proteicos, sobrecarga proteica, las fuentes dietéticas de

Financia:



UNION EUROPEA
Fondo Soc. Europeo

'Invierte en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nabarmosko langile komitetsak



proteínas.



forem
navarra

centro integral para la formación y el
empleo de comisiones obreras - **forem**



- La utilización de las grasas o lípidos en el deportista, las fuentes dietéticas de grasas, tipos de grasas y efectos para la salud.
- La necesidad de vitaminas en el deporte ¿Suplementación? Alimentos ricos en vitaminas.
- Carencias de minerales más frecuentes en el deportista: anemia, hiponatremia. Alimentos ricos en minerales.
- Antioxidantes. Radicales libres y daño muscular. Rendimiento deportivo. Alimentos ricos en antioxidantes.
- La hidratación en el deporte: pérdida de líquidos, exceso de sudoración. Bebidas para deportistas: ¿agua o bebida isotónica?

2. Alimentación y deporte:

2.1. Influencia de la alimentación en el rendimiento deportivo.

2.2. La alimentación antes, durante y después de la competición.

- Raciones diarias y frecuencia de consumo de alimentos.
- Distribución de las comidas en el día.
- Características generales de la dieta.

2.3. Mitos y dudas más comunes en torno a la alimentación en el deporte: agujetas, suplementos proteicos, barritas energéticas, culturismo...

2.4. Productos nutritivos para el deporte: ¿qué, cómo, cuando? Cafeína, ginseng, L-carnitina y creatina. ¿Dopaje?

Prácticas

1. Identificar los nutrientes característicos de cada grupo de alimentos y las funciones que desempeñan en el organismo.

2. Trabajos de análisis e investigación:

- Análisis comparativo de la composición nutritiva de distintas bebidas para deportistas
- Investigación sobre productos para deportistas: barritas energéticas, bebidas, suplementos dietéticos -cafeína, creatina, L-carnitina, ginseng, etc-. Efectividad, dosis recomendadas, contraindicaciones.

3. Corregir menús desequilibrados.

4. Confeccionar menús de acuerdo a los criterios de dieta equilibrada para el deportista, adaptados a diferentes planteamientos deportivos.

5. Lecturas recomendadas: estudios científicos sobre el efecto de la nutrición en el rendimiento deportivo.



Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Soc. y Europeo

'Iniciativa en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nafarroako langile-komitateak



NOTA IMPORTANTE:

La selección de los/as participantes se realiza por riguroso orden de inscripción, teniendo en cuenta la **situación laboral** en la **fecha de inicio** del curso. Se avisará a las personas admitidas una semana antes a través de un mensaje al móvil o llamada telefónica.

Desde Forem pretendemos llegar a todas las personas trabajadoras y desempleadas. Para intentar que todos y todas tengáis una oportunidad y se aprovechen los recursos públicos que desde aquí gestionamos, cada alumno o alumna tendrá la opción de realizar un curso por semestre. En el caso de que hubiera plazas disponibles, se habilitará la opción de participar en más de una acción siempre y cuando no se supere el número de horas máximas marcadas por cada programación.



Financia:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. E. Europeo

'Invierte en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nafarroako langile-komisiak