

Curso intensivo de Nutrición Deportiva

INTRODUCCIÓN

1.- Introducción. Bases de Biología y Bioquímica para el deporte

FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN Y METABOLISMO

2.- Metabolismo energético en el deporte.

3.- Generación y transferencia de energía en el deporte.

4.- Valoración del gasto energético en el deporte.

5.- Nutrición y metabolismo de los hidratos de carbono en el deporte.

6.- Nutrición y metabolismo de los lípidos en el deporte.

7.- Nutrición y metabolismo de las proteínas en el deporte.

8.- Nutrición y metabolismo de las vitaminas en el deporte.

9.- Nutrición y metabolismo de los minerales en el deporte.

10.- Hidratación en la práctica deportiva.

11.- Nutrición equilibrada y actividad física

12.- Ayudas ergogénicas y ergolíticas de carácter nutricional.

SISTEMAS DE SOPORTE Y DIANA

13.- El oxígeno y el sistema respiratorio.

14.- El sistema cardiovascular y el transporte de nutrientes.

15.- Nutrición y función inmune en deporte.

16.- El sistema neuromuscular y el aprovechamiento energético de los nutrientes.

17.- El sistema hormonal y endocrino en la homeostasis de los nutrientes.

18.- Nutrición, genes y deporte.

NUTRICIÓN EN DISTINTOS DEPORTES

19.- Planificación nutricional y dietética en deportes específicos

20.- Deportes de equipo.

21.- Nutrición en deportes estáticos.

22.- Estrategias nutricionales en deportes por categorías de pesos.

23.- Nutrición para actividad física en ambientes adversos y extremos.

NUTRICIÓN EN SITUACIONES ESPECIALES

24.- Nutrición en la mujer deportista.

25.- Nutrición en el deportista adolescente.

26.- Nutrición en el deportista discapacitado.

27.- Nutrición en el deportista vegetariano.

28.- Nutrición en el deportista veterano.

NUTRICIÓN, DEPORTE Y SALUD

29.- Nutrición y actividad física en la obesidad.

30.- Nutrición y actividad física en diabetes.