



▶ CURSO
NUTRICIÓN DEPORTIVA



▶ CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA

▶ OBJETIVO:

Los alumnos serán capaces de ofrecer un acercamiento a la correcta nutrición de las personas que realicen un tipo de actividad deportiva de mayor o menor nivel, saber las necesidades nutricionales específicas de las personas y proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan nutricional adecuado a sus objetivos y requerimientos.

▶ CURSO: NUTRICIÓN DEPORTIVA

Horas totales: 220 Horas.

Inicio del curso:

Inicio: 12 y 13 de Marzo (primera promoción) / 13 y 14 de Agosto (segunda promoción).

Termino: Julio / Diciembre

Fecha de titulación: Diciembre / Mayo.

▶ DOCUMENTACIÓN

- Licencia de Enseñanza Media.
- Fotocopia Cédula de Identidad.
- Certificado de residencia.
- 2 fotos tamaño carnet.

▶ REQUISITOS DE INGRESO

- No es necesario contar con conocimientos previos para realizar el curso.

▶ PERFIL DEL EGRESADO:



- Nuestros alumnos son capaces de evaluar e interpretar el estado del deportista según diversos parámetros nutricionales, entrenamiento y estilo de vida.
- Evaluar e interpretar la composición corporal del deportista.
- Conocer las estrategias de nutrición básica para afrontar el entrenamiento y competición en la práctica deportiva.
- Conocer los diferentes problemas relacionados con la nutrición que afectan al deportista, que repercuten en su salud y rendimiento deportivo.

▶ NUTRICIÓN DEPORTIVA
HORARIOS

SECCIÓN 1
SALA 6

10:00 A 12:30 HORAS
LUNES, MIÉRCOLES Y
VIERNES

SECCIÓN 2
SALA 6

MARTES, JUEVES DE
10:30 A 13:00 HORAS
Y SÁBADO DE 10:00 A
12:00 HORAS

SECCIÓN 3
SALA 6

15:00 A 17:30 HORAS
LUNES, MIÉRCOLES Y
VIERNES

SECCIÓN 4
SALA 6

MARTES, JUEVES DE
15:00 A 17:30 HORAS
Y SÁBADO DE 12:30 A
14:30 HORAS

SECCIÓN 5
SALA 6

19:00 A 21:30 HORAS
LUNES, MIÉRCOLES Y
VIERNES

SECCIÓN 6
SALA 6

MARTES, JUEVES DE
19:00 A 21:30 HORAS Y
SÁBADO DE 15:00 A
17:00 HORAS

▶ **MALLA CURRICULAR**

MÓDULO 1

ANATOMÍA

INTRODUCCIÓN A
LA NUTRICIÓN

BIOENERGÉTICA

MÓDULO 2

ALIMENTACIÓN
Y SALUD

NUTRICIÓN, SUPLE-
MENTACIÓN
Y ACTIVIDAD FÍSICA

PLANIFICACIÓN
Y VALORACIÓN
ALIMENTARIA

▶ PROGRAMAS DE
ASIGNATURA

MÓDULO 1

ANATOMÍA

OBJETIVO GENERAL: Estudiar la forma y la estructura del cuerpo humano e investigar las leyes que rigen el desarrollo de dicha estructura con respecto a sus funciones y su relación con el medio ambiente.

MÓDULO 1

INTRODUCCIÓN
A LA NUTRICIÓN

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar los aspectos básicos de la nutrición deportiva, tales como conceptos relacionados a la alimentación normal, normas de una alimentación adecuada, sana y de prevención de patologías por malos hábitos de alimentación.

MÓDULO 1

BIOENERGÉTICA

OBJETIVO GENERAL: Entender en forma general la transformación energética de asociada a las reacciones químicas que ocurren en el organismo humano.

MÓDULO 2

NUTRICIÓN,
SUPLEMENTACIÓN
Y ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVO GENERAL: Relacionar directamente el uso de la suplementación deportiva como arma fundamental para el logro de objetivos deportivos y estéticos.

MÓDULO 2

PLANIFICACIÓN
Y VALORACIÓN
ALIMENTARIA

OBJETIVO GENERAL: Manejar el aporte de energía dietaria, el gasto y la ganancia de manera que tal que tengan la destreza de planificar una adecuada dieta para cada individuo.

MÓDULO 1

ANATOMÍA

- músculos.
- impacto de la nutrición en la integridad de la musculatura.
- músculos directamente relacionados con la nutrición.

MÓDULO 1

INTRODUCCIÓN
A LA NUTRICIÓN

- Aspectos básicos de la nutrición.
- Historia simplificada de la nutrición.
- Consideraciones básicas de la nutrición.

MÓDULO 1

BIOENERGÉTICA

- Fuentes de Energía para el Metabolismo.
- Anabolismo y Catabolismo.
- ATP y su papel biológico.

MÓDULO 1

ALIMENTACIÓN
Y SALUD

- Desglose de nutrientes.
- Separación de nutrientes por prototipo de persona.
- Macronutrientes.

MÓDULO 1

NUTRICIÓN,
SUPLEMENTACIÓN Y
ACTIVIDAD FÍSICA

- Tipos de suplementos.
- Funciones de suplementos en el organismo.
- Utilización de suplementos deportivos.

MÓDULO 1

PLANIFICACIÓN
Y VALORACIÓN
ALIMENTARIA

- Minutas.
- Evaluación.
- Aplicación.