



Curso en Fundamentos de Nutrición aplicados al Área del Deporte y la Actividad Física

Incluido en el **Máster en Ejercicio Físico y Mujer: Enfoque Multidisciplinar**
Créditos: **4 ECTS** | Modalidad: **100% online**

Obtén una base sólida de conocimientos para conocer los conceptos básicos de la nutrición enfocada al deporte y la actividad física, comprendiendo la importancia de la alimentación como pilar de la salud y el rendimiento físico.

Además, aprenderás cómo el organismo digiere y absorbe los nutrientes, conocerás la composición de los alimentos y entenderás el funcionamiento de los principales sistemas energéticos durante el ejercicio.

Plan de estudios

- **Tema 1.** Alimentación y nutrición. Conceptos y generalidades
- **Tema 2.** La digestión de alimentos y la absorción de nutrientes
- **Tema 3.** Nutrientes y alimentos: su influencia en la actividad física
- **Tema 4.** Bioenergética

Objetivos

Conocimientos básicos de nutrición

- Comprender qué es una **dieta equilibrada y su relación con la salud**.
- Analizar la **importancia de la salud, la alimentación y la actividad física** en el bienestar.

Sistema digestivo y nutrientes

- Conocer la **anatomía y funcionamiento del sistema digestivo**.
- Identificar **macronutrientes y micronutrientes** y su función.
- Analizar la **composición de los alimentos** y el papel de la **fibra**.

Energía y metabolismo

- Comprender cómo se produce la **energía a nivel celular**.
- Entender los sistemas energéticos: **ATP-PC, glucolítico y oxidativo**.
- Analizar el **metabolismo energético** durante el ejercicio



100% online



Mentor-UNIR



unir.net

Infórmate:

fpermanente.salud@unir.net
+34 810 512 10