

Curso en Fundamentos de Nutrición para el Deporte y la Actividad Física

Este curso permite a nuestros alumnos generar una sólida base de conocimientos fundamentales para que conozcan los conceptos básicos de la nutrición enfocada hacia el área del ejercicio físico.

Objetivos

- ▶ Conocer qué es una dieta equilibrada como base de la salud humana
- ▶ Analizar la importancia de la salud, la alimentación y la actividad física
- ▶ Conocer la anatomía del aparato digestivo y cómo se realiza la digestión y la absorción de los alimentos
- ▶ Identificar cuáles son los macronutrientes y micronutrientes
- ▶ Analizar las funciones y clasificaciones de los alimentos
- ▶ Estudiar la tabla de composición de los alimentos
- ▶ Estudiar la importancia de la fibra alimentaria para la salud y el deporte
- ▶ Entender las transformaciones energéticas celulares
- ▶ Entender el Sistema ATP-PC, Sistema glucolítico y Sistema oxidativo
- ▶ Entender cómo funciona el metabolismo energético 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



Docencia 100% online



Clases en directo



Mentor UNIR



unir.net