

NUTRICIONISTA DEPORTIVO

Descripción

Este curso ofrece una visión general sobre los aspectos más importantes a tener en cuenta en la alimentación de la persona deportista. Es un acercamiento práctico a los deportes amateurs con exigencia de profesional. Se presentan todos los temas que generan dudas a los deportistas y se aclaran de manera sencilla y basándose en las últimas evidencias científicas sobre el rendimiento y la nutrición.

Objetivos

- Adquisición por parte del alumno de los conocimientos teóricos de la nutrición y dietética aplicada al deporte.
- Saber definir los conceptos generales que se aplican en el campo de la nutrición y dietética.
- Conocer la anatomía y fisiología del aparato digestivo
- Saber reconocer las necesidades nutricionales de un adulto sano.

Audiencia

Todo publico

Prerrequisitos

No se requiere conocimientos previos

Acceso a internet

Horas: 20

Contenidos:

Unidad 1: nutrición y deporte

Unidad 2: enfermedades alimentarias

Unidad 3: trastornos alimentarios en deportistas