

TÍTULO: NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

HORAS: 57

OBJETIVOS:

- Conocer la importancia de la nutrición en la práctica deportiva, así como los alimentos y nutrientes necesarios para una buena alimentación.
- Descubrir la importancia de mantener una dieta equilibrada y un modo de vida saludable.
- Conocer la Pirámide Nutricional, las propiedades de los alimentos y las funciones de cada uno de los niveles que la componen.
- Descubrir diferentes modos de entrenamiento en función de las expectativas y exigencias que se quieran alcanzar con la práctica deportiva.
- Conocer diferentes instalaciones, así como entornos deportivos.
- Tener nociones básicas de la práctica deportiva.
- Dominar la miología muscular, así como los músculos que se trabajan en cada ejercicio.
- Concienciar de la falta o el abuso de la práctica deportiva y de una buena nutrición.
- Investigar sobre los malos hábitos en el deporte, la influencia del dopaje en el mismo y sus repercusiones.
- Descubrir las nuevas tendencias e investigaciones sobre nutrición y deporte.
- Conocer la normativa vigente que contempla y regula aspectos fundamentales sobre nutrición, salud y deporte.

CONTENIDOS:

Capítulo 1. Nutrición y deporte

- El metabolismo
- Aparato digestivo (anatomía)
 - La digestión
- Importancia del estado nutricional. Hábitos alimentarios
- Clasificación de los alimentos. Pirámide Nutricional
- Nutrientes energéticos:
 - Hidratos de carbono
 - Lípidos
 - Proteínas
- Nutrientes no energéticos:
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Agua
- Hidratación / Deshidratación
- La bioquímica en el deporte
- Nuevas tendencias en nutrición

Capítulo 2. Malos hábitos en nutrición, deporte y salud

- Mitos y malos hábitos nutricionales
- El sedentarismo
- Nutrición en deportes de élite
- Influencia de las drogas más comunes en la práctica deportiva
- Las ayudas ergogénicas perjudiciales
 - Características
 - Tipología
 - Complementos alimenticios
- El doping en la competición
 - Concepto
 - Tipos. Características
 - Procedimientos
 - Efectos y consecuencias en el organismo
 - Sanciones en el deporte de élite

Capítulo 3. Introducción al ejercicio

- Adaptación al ejercicio
 - Fases en el ejercicio
 - La fatiga
 - Horarios de comidas y tomas recomendadas
- Actividad física en las distintas etapas de la vida
 - Niñez y adolescencia
 - Edad adulta
 - Tercera edad
 - Actividad física y nutrición en el embarazo
- Nutrición deportiva según la actividad desarrollada
 - Dietas según actividad física
 - Dietas según el momento de la actividad física
- Lesión y nutrición
 - Tipología de lesiones más comunes en la praxis deportiva
- Vida saludable

Capítulo 4. Miología

- La miología
- El músculo. Funciones y propiedades
- Músculo esquelético
 - Funciones del músculo
 - Estructura macroscópica
 - Estructura microscópica
 - Miofilamentos. Composición
 - Características del músculo esquelético
 - Clasificación de los músculos estriados esqueléticos
 - Contracción muscular
- Tipos de fibras musculares
- Fuerza muscular
 - Relación entre la velocidad de acortamiento y la tensión
- Músculo cardíaco

- Músculo liso
 - Fibras musculares lisas
 - Contracción del músculo liso
- Diferencias entre los distintos tipos de tejido muscular
- Adaptaciones del músculo al sobreuso, desuso y lesión
- Efectos de fármacos, tóxicos y hormonas sobre el músculo
- Fatiga muscular
 - Conceptos de resistencia y fatiga muscular
 - Factores implicados

Capítulo 5. Aspectos psicológicos: Deporte y nutrición

- Asesoramiento deportivo, personal y nutricional
- Tipología de dietas
- Consecuencias físicas y psíquicas de adoptar malos hábitos alimenticios
 - Desórdenes y trastornos alimenticios
 - Vigorexia

Capítulo 6. Legislación en materia de nutrición, salud y deporte

- Legislación y Etiquetaje nutricional
 - Elementos obligatorios
- Normativa Europea
- Normativa en el deporte de élite
- Normativa sobre dopaje
 - Normativa nacional
 - Normativa internacional