

Técnico Superior en Nutrición en la Práctica Deportiva

Técnico Superior en Nutrición en la Práctica Deportiva

Duración: 80 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

1. Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

1. Clasificación de los alimentos.
2. Clasificación de los nutrientes.
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

1. Conceptos básicos.
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

1. Introducción.
2. Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

1. Transformaciones energéticas celulares.
2. Unidades de medida de la energía.
3. Necesidades energéticas del adulto sano.
4. Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

© icaformación2026

1. Valor energético de los alimentos.
2. Tablas de composición de los alimentos.
3. Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

TEMA 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

1. Clasificación de los alimentos.
2. Alimentos de origen animal.
3. Alimentos de origen vegetal.
4. Otros alimentos.
5. Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

MÓDULO 2. ASPECTOS NUTRICIONALES.

TEMA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS.

1. Definición.
2. Digestión, absorción y metabolismo.
3. Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.
4. Raciones dietéticas recomendadas.
5. Aminoácidos esenciales.
6. Suplementación y complementación proteica.
7. Principal fuente de proteínas.
8. Deficiencia de proteínas.
9. Exceso de proteínas.
10. Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

TEMA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS.

1. Definición y composición.
2. Distribución.
3. Funciones.
4. Clasificación.

TEMA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.

1. Generalidades.
2. Funciones.
3. Clasificación.

TEMA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES.

1. Introducción.
2. Clasificación.
3. Funciones generales de los minerales.

TEMA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS.

1. Introducción.
2. Funciones.
3. Clasificación.
4. Necesidades reales y complementos vitamínicos.

TEMA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

1. Introducción.
2. El agua en el cuerpo humano.
3. Distribución de agua en el cuerpo humano.
4. El agua y soluciones acuosas.
5. Recomendaciones sobre el consumo de agua.
6. Balance hídrico.
7. Trastornos relacionados con el consumo de agua.
8. Contenido de agua en los alimentos.

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

TEMA 14. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

1. Introducción a la Miología.
2. Tipos de tejido muscular.
3. Características del tejido muscular.
4. El músculo esquelético.
5. Clasificación de los músculos esqueléticos.
6. El tono muscular.
7. El músculo esquelético.
8. Uniones musculares.
9. El trabajo muscular.
10. Fisiología del ejercicio.

TEMA 15. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

1. Conceptualización histórica.
2. El ejercicio físico.
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

TEMA 16. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

1. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.
2. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

TEMA 17. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

1. Conceptos generales.
2. Necesidades de nutrientes.
3. Coste energético.
4. La mujer y el deporte.
5. Deshidratación y rendimiento físico.
6. Bebidas para deportistas.
7. La cocina y el deporte.

TEMA 18. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.

1. Recomendaciones dietéticas.
2. Tendencias nutricionales de los deportistas.

TEMA 19. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

1. Concepto.
2. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.

© icaformación2026

3. Sustancias que influyen en el uso de combustible.
4. Sustancias que modifican el PH.
5. Conclusiones.

TEMA 20. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.

1. Actividad física en la niñez.
2. Actividad física en la adolescencia.
3. Actividad física en la edad adulta.
4. Actividad física en la tercera edad.

TEMA 21. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN.

1. Patologías cardíacas.
2. Síndrome plurimetabólico.
3. Sobrepeso y obesidad.
4. Diabetes.
5. Patologías del aparato locomotor.
6. Trastornos de la conducta alimentaria.
7. Trastornos renales.

© icaformación2026