

Nutrición Deportiva

Técnico especialista

La mejor forma de acceder al mundo laboral con un título reconocido por la Federación Murciana y Española de Fisicoculturismo y Fitness y la IFBB (Instruction Federation Body)



TÉCNICO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

Objetivos

- 1.- Conocer los principios inmediatos y su implicación en las diferentes actividades físicas practicadas.
- 2.- Conocer y aplicar las bases de las dietas en función de los objetivos de los usuarios.
- 3.- Conocer la oferta más actualizada de suplementación deportiva y su uso en función de los objetivos de la modalidad deportiva.



Material Entregado

Documentos de trabajo
CD con documentación adicional
Toalla, barrita energética y bebida isotónica
Carpeta, bolígrafo y documentación

Precio

250€



Fecha:

Sábado 9 de Abril 10 - 14h y
15:30 - 19:30h

Programa Cursos

2016



GYM PEDROJ VILLA
C/ Jara Carrillo, s/n
Molina de Segura (Murcia)
telf: 868052012
Técnico Federación: 645773636



Programa

1.- Nutrientes y alimentos

- Concepto de nutriente
- Tipos de nutrientes
- Objetivos de la nutrición

2.- Utilización digestiva y metabólica de los nutrientes

- Producción de energía: macronutrientes y micronutrientes.

3.- Hidratos de carbono

- Hidratos de carbono glucémicos
- Fibra alimentaria
- Hidratos de carbono en la práctica de actividad físico-deportiva.
 - Efectos de la intensidad y duración del ejercicios sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos.
 - Recomendaciones generales en el ejercicio (antes, durante y después del mismo).

4.- Lípidos

- Clasificación de los lípidos
- Funciones de los lípidos
- Lípidos en la práctica de actividad físico-deportiva

5.- Proteínas

- Clasificación de los aminoácidos
- Funciones de los aminoácidos y las proteínas
- Proteínas en la práctica de actividad físico-deportiva

6.- Vitaminas

7.- Minerales

8.- Agua

9.- Alimentación y práctica de actividad físico-deportiva

- Objetivos de la dieta del deportista
- Dieta en periodo de descanso
- Dieta en periodo de competición
- Dieta posterior a la competición
- Ejemplos de menús de un día para distintos gastos energéticos

10.- Ayudas ergogénicas nutricionales en la práctica de actividad físico-deportiva

- Concepto de ayuda ergogénica
- Ayudas ergogénicas de tipo: hidrocabonato, lipídico, proteico, vitaminas y minerales, antioxidantes, bicarbonato y otros tampones, cafeína, piruvato, ginseng, octacosanol y aceite de germen de trigo, polen, etc.

11.- Sustancias no permitidas en la práctica deportiva Federada (Dopaje). Resolución de 23 de diciembre de 2010, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba la lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte.

- Agentes dopantes que actúan sobre el sistema nervioso
- Esteroides anabolizantes androgénicos
- Otros agentes hormonales

Información

Todo para obtener la mejor formación...

Formas de Pago

Inscripción online a través de la página Web de los cursos de la Federación:

www.ifbbmurcia.wordpress.com

Ingreso en cuenta de reserva de plaza (100€) en CAJAMAR

IBAN ES 88 30580292
6627 2001 5745

Lugar de realización

Aula de la Escuela de Técnicos de la Federación Murciana de Fisicoculturismo y Fitness

Gimnasio PedrojVilla
C/ Jara Carrillo, 1 Molina de Segura
(Murcia)

Tlf: 868052010 - 645773636

Email: cursosifbbmurcia@gmail.com
www.ifbbmurcia.com

Duración del curso

8 Horas Presenciales

Profesorado

Doctor Villegas

Doctor en Medicina. Catedrático.
Especialista en Medicina del Deporte.
Miembro numerario de la Academia de Medicina de Murcia y correspondiente de la Academia Nacional de Medicina.

TÍTULO HOMOLOGADO POR:
Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness

