



# Alimentación en el Deporte

**Sku:** CURUEMCONL0044

**Horas:** 65

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Conocer las necesidades energéticas de los deportistas, debido a que su actividad diaria requiere un mayor aporte energético y un aumento ligero de vitaminas y minerales.
- Identificar las necesidades de energía, vitaminas y minerales en función del deporte que se está realizando.
- Informar a los deportistas para que eviten la deshidratación durante una competición así como dar a conocer las recomendaciones dietéticas para deportistas en situaciones especiales.

## CONTENIDOS

### Tema I.: Conceptos básicos actividad física, ejercicio físico y condición física

- Introducción.
- Importancia del deporte y alimentación.
  - Estilo de vida saludable.
  - Estado de salud actual.
  - Fundamentación de las estrategias de cambio.
  - Actividad física.
  - Alimentación saludable.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### Tema II.: Beneficios de la actividad física

- Introducción.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la obesidad.
  - Algunos datos sobre el sobrepeso y la obesidad.

- Epidemiología de la obesidad.
- Factores de influencia.
- Consecuencias del sobrepeso y la obesidad.
- ¿Puede prevenirse el sobrepeso y la obesidad?
- El papel de enfermería ante el sobrepeso y la obesidad.
- Tratamiento de la obesidad y el sobrepeso desde el cambio de estilo de vida en el paciente.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la diabetes.
  - Características.
  - Diagnóstico.
  - Tratamiento.
    - Complicaciones.
    - Educación para la salud y diabetes.
  - Tratamiento farmacológico.
  - Autocontrol.
  - Nutrientes y alimentación.
  - Ejercicio y diabetes.
    - ¿Cuándo el ejercicio físico está contraindicado en el enfermo de diabetes?
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipertensión arterial.
  - Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
  - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipercolesterolemia.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre el aparato locomotor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema III.: Nutrientes que aportan energía**

- Efectos de la suplementación energética y el ejercicio sobre la aptitud física.
- Ingesta crónica de proteínas para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de carbohidratos para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de grasas para la mejora de la condición física.
- Ingestión de proteínas e hipertrofia muscular.
- Requerimientos de proteínas en deportes de fuerza.
- Ingesta de carbohidratos y grasas durante la actividad física y el reposo.
- Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio y mejora en el rendimiento.
- Momento adecuado de la ingesta de nutrientes para mejorar el rendimiento.
- Micronutrientes y suplementos.
- Preparación nutricional y suplementos para un concurso de culturismo natural (a modo de conclusión).
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema IV.: Nutrientes que no aportan energía**

- Introducción.
- Vitaminas.

- Minerales.
- Electrolitos.
- Fibra alimentaria.

## **Tema V.: Características nutricionales de los alimentos**

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
- Grupo de las verduras y las hortalizas.
- Grupo de las frutas.
- Grupo de los lácteos.
- Grupo de los proteicos.
- Grupo de las grasas. Grupo misceláneo.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema VI.: La importancia de una buena hidratación en el ejercicio**

- Introducción.
- ¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?
- La reposición de fluidos en el deportista.
- Bebidas deportivas.
- ¿Cuál es la diferencia entre las bebidas hipertónicas, hipotónicas e isotónicas?
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema VII.: Suplementación deportiva**

- Contextualización de la suplementación ergogénica.
- Clasificación de las ayudas ergo génicas.
- Fatiga en el deporte.
- Premisas fundamentales en la suplementación ergogénica.
- Conocimiento de la población sobre los suplementos ergo génicos.
- Legislación en España sobre el dopaje.
- Clasificación según AIS sobre suplementación deportiva.
- Clasificación de los suplementos deportivos del grupo B.
  - Vitamina C.
  - Vitamina E.
  - Carnitina.
  - HMB (beta-hidroxi-metil-butirato).
  - Glutamina.
  - Ácido omega 3.
  - Glucosamina.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema VIII.: La alimentación según el momento deportivo**

- Introducción.
- Dieta base.
- Dieta de preparación.
- Dieta para la competición.
- Dieta de la recuperación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema IX.: La alimentación del deportista vegetariano**

- Introducción.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema X.: Las dietas hiperproteicas en el deporte y en la salud**

- Introducción.
- Fundamentos fisiológicos de las dietas hiperproteicas.
- Tipos de dietas hiperproteicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema XI.: Planificación de un programa nutricional para deportistas**

- Introducción.
- Pasos que hay que seguir para realizar un programa nutricional personalizado.
- Consejos prácticos para elaborar menús nutritivos.
- Resumen.
- Autoevaluación.