



## Nutrición vegetariana en el deporte

---

**Sku:** CURUEMCONL0445

**Horas:** 35

### OBJETIVOS

Mejorar la práctica deportiva basada en una alimentación vegetariana.  
Conocer en los fundamentos nutricionales vegetarianos de la práctica deportiva.  
Profundizar en las novedades nutricionales para una práctica deportiva eficiente en personas vegetarianas.

### CONTENIDOS

#### **Tema I.: Introducción**

Introducción.  
Vegetarianismo.  
Veganismo.  
Resumen.  
Autoevaluación.

#### **Tema II.: Principios básicos de nutrición deportiva**

Metabolismo.  
Metabolismo basal.  
Sistemas energéticos.  
Sistema anaeróbico aláctico o sistema de los fosfágenos.  
Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.  
Sistema aeróbico u oxidativo.  
Resumen.  
Autoevaluación.

#### **Tema III.: Alimentación y nutrición. Tipos y función de los nutrientes**

Introducción.  
Macronutrientes (proteínas, HdC y lípidos).  
Proteínas.  
Alimentos vegetales ricos en proteínas.  
Hidratos de carbono.  
Carbohidratos sencillos o de asimilación rápida.  
Carbohidratos complejos o de asimilación lenta.

Lípidos.  
Micronutrientes (vitaminas, sales minerales y electrolitos).  
Vitaminas.  
Sales minerales.

Electrolitos.  
Agua.  
Resumen.  
Autoevaluación.

#### **Tema IV.: Nutrición vegetariana en el deporte**

Introducción.  
Bebidas isotónicas.  
Bebidas hipertónicas.  
Bebidas hipotónicas.  
Cuando tomar cada una.  
Principios básicos en la elaboración de dietas.  
Nutrición específica para el desarrollo muscular.  
Nutrición para deportes de fuerza y potencia.  
Nutrición en deportes de resistencia.  
Ejemplo de pirámide alimenticia vegana.  
Combinación de alimentos en la dieta vegetariana.  
Resumen.  
Autoevaluación.