



Curso online

Con: Cristina de Sousa

Nutrición y dietética deportiva base



Este curso se imparte en www.servieditoriales.net

Cristina De Sousa Goncalves Profesora



Resumen CV:

- Licenciada en Nutrición y Dietética (UCV, Caracas)
- Curso de nutrición para el futbolista de alto rendimiento (Gatorade Sports Science Institute - Adolfo Rocha)
- Diplomado en nutrición deportiva (en proceso, International Olympic Committee)
- Coordinadora de proyectos-nutricionista encargada en Nutrition & Performance (actual, Caracas-Venezuela)
- Conferencista, FEDA España-Venezuela
- Profesora del curso *Nutrición y dietética deportiva (base)*, FEDA-Venezuela
- Nutricionista-dietista deportivo La Guaira (2017-2018)

Objetivo general del curso

A través de este curso, adquirirás los conocimientos básicos sobre nutrición y dietética necesarios para la programación del entrenamiento en el ámbito del Fitness.

Para: todo público

Duración: 3 semanas (40 horas)

N° de módulos: 5

Fecha de inicio: 20 de abril de 2020

Inscripción e información: fedavenezuelaonline@gmail.com

CONTENIDOS

MÓDULO 1 – INTRODUCCIÓN. Inicio: 20 de abril de 2020

TEMA # 1 – Alimentos y nutrientes

Objetivo: Conocer las diferencias entre alimentos y nutrientes, así como alimentación y nutrición junto con su implicación social, cultural y dietética sobre el atleta.

- ¿Qué son alimentos y nutrientes? Diferencias
- Tipos de alimentos
- Clasificación de los alimentos y referencias internacionales
- Función y clasificación de los nutrientes
- ¿Qué es alimentación y nutrición? Diferencias

MÓDULO 2 – MACRONUTRIENTES. Inicio: 23 de abril de 2020

TEMA # 2 – Grasas

Objetivo: Adquirir los conocimientos necesarios acerca del macronutriente a tratar y su implicación en el ámbito deportivo.

- Funciones, composición y fuentes
- Colesterol y lipoproteínas: transporte inverso del colesterol - ¿bueno o malo?
- Digestión y absorción de las grasas
- Metabolismo de las grasas A
- Utilización de las grasas como combustible – dieta keto
- TAG de cadena media – mito o realidad
- Raciones y medidas de grasas

TEMA # 3 – Carbohidratos

Objetivo: Adquirir los conocimientos necesarios acerca del macronutriente a tratar y su implicación en el ámbito deportivo.

- Funciones, composición y fuentes
- Importancia de la fibra, tipos de fibra y fuentes
- ¿Índice glicémico o carga glicémica? Diferencias y usos
- Utilización de los carbohidratos – simples y complejos
- Metabolismo y disponibilidad de los carbohidratos

- Glucólisis aeróbica y anaeróbica
- Requerimientos – antes, durante y después del ejercicio
- Raciones y medidas de carbohidratos

TEMA # 4 – Proteínas

Objetivo: Adquirir los conocimientos necesarios acerca del macronutriente a tratar y su implicación en el ámbito deportivo.

- Funciones, composición y fuentes
- Aminoácidos – clasificación
- Valor biológico
- Balance nitrogenado
- Metabolismo y disponibilidad de las proteínas
- Requerimientos – antes, durante y después del ejercicio
- Tipos de proteínas – aminoácidos necesarios
- Raciones y medidas de proteínas

MÓDULO 3 – MICRONUTRIENTES. Inicio: 30 de abril de 2020

TEMA # 5 – Vitaminas y minerales

Objetivo: Adquirir los conocimientos necesarios acerca de los micronutrientes a tratar, su implicación en el ámbito deportivo y de salud.

- Funciones, composición y fuentes
- Poder antioxidante

MÓDULO 4–SISTEMAS DE ENERGÍA E HIDRATACIÓN. Inicio: 4 de mayo 2020

TEMA # 6 – Sistemas de energía

Objetivo: Conocer los diferentes sistemas de energía y alcanzar los conocimientos necesarios para manejar de forma adecuada los sustratos según las diferentes actividades deportivas a realizar.

- ¿Dieta o plan de alimentación?
- Kilocalorías
- Valor calórico de los nutrientes
- Balance energético y sus componentes
- Factores que afectan el gasto energético en reposo

- Métodos de medición de la tasa metabólica
- Sistemas de energía y como cuantificarlos

TEMA # 7 – Hidratación

Objetivo: Conocer la importancia de la hidratación en el ámbito deportivo y sus consideraciones prácticas.

- ¿Para qué hidratarse?
- ¿Cómo saber el estado de hidratación?
- ¿Qué pasa realmente cuando sudamos? Consecuencias
- Factores que influyen en la sudoración
- Adaptaciones por entrenamiento
- Tasa de sudoración: cómo calcularla
- Signos de deshidratación
- Requerimientos y recomendaciones

MÓDULO 5 – SUPLEMENTACIÓN Y ANTROPOMETRÍA. Inicio: 7 de mayo 2020

TEMA # 8 – Suplementos

Objetivo: Poder definir la necesidad de la suplementación deportiva en un atleta, dosis recomendadas, consideraciones de seguridad y salud.

- Reflexionamos: ¿es necesario, efectivo, legal, seguro? Y, sobre todo, ¿tiene evidencia científica?
- Sports foods / Suplementos médicos / Suplementos de performance
- Creatina
- Whey Protein y Mass Gainers
- Cafeína
- Aminoácidos
- Beta-alanina y Bicarbonato de sodio
- Nitratos (Jugo de remolacha)

TEMA # 9 – Antropometría

Objetivo: Obtener los conocimientos necesarios para manejar antropométricamente a un atleta y sus consideraciones prácticas.

- ¿Qué es la antropometría? - ¿Qué mide, a quién, cómo y con qué?
- Pilares: proporcionalidad, somatotipo y composición corporal
- Formulas y cálculos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al finalizar el curso los alumnos realizarán una prueba de conocimientos escrita, de selección múltiple, a través de la plataforma virtual. Esta prueba se realizará el 12 de mayo de 2020 y tendrá una duración de 45 minutos.

METODOLOGÍA:

- ✓ El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Servieditoriales, en la plataforma Moodle (www.servieditoriales.net)
- ✓ No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- ✓ Los alumnos ingresan al curso con un nombre de usuario y contraseña.
- ✓ Apoyo constante por la profesora de curso para temas de contenidos.
- ✓ Apoyo constante por parte de Servieditoriales para temas relacionados con la plataforma y la gestión general del curso.
- ✓ Actividad diaria en los foros de cada clase.
- ✓ El material de las clases consiste en un manual básico de FEDA y otros documentos complementarios y enlaces de interés aportados por la profesora
- ✓ Las clases vistas, foros y todos los documentos anexos quedan abiertos durante todo el desarrollo del curso.

Información y matrícula: fedavenezuelaonline@gmail.com

Si tienes cualquier pregunta o comentario, ¡no dudes en escribirnos!

