



CURSO

NUTRICIÓN PARA LA SALUD

093 947 5670



ONLINE VÍA ZOOM

Presentación y Objetivo:

FALTA

Contenido Programático

Contenido Programático

1. LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES: SU REPERCUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Aspectos sobre Bioquímica.
- Alimentos: Función y Clasificación.
- Grupos de alimentos.
- Macronutrientes: Hidratos de Carbono. Lípidos. Proteínas.
- Micronutrientes: Vitaminas. Minerales. Agua
- Introducción a la Actividad Física.
- Valoración y Recomendaciones Nutricionales/Dietéticas.
- Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
- Prescripción del Ejercicio.

2. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ENTRENAMIENTO

- Actividad Física, Ejercicio Físico y Fitness
- Clasificación de los Ejercicios Físicos Corporales. Importancia y Aplicación.
- El Metabolismo.
- Sistemas Energéticos.
- Principios del Entrenamiento.
- Aptitud Física. Capacidades Físicas Básicas y/o Condicionales.
- Planificación del Entrenamiento: Sesión, Microciclo, Mesociclo.
- Métodos y Medios de Entrenamiento. Tipos y Zonas de Entrenamientos.
- Procedimientos Organizativos de la Gimnasia.
- Fisiología del Ejercicio. Adaptaciones orgánicas y funcionales en el ejercicio.

3. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Conceptos: Nutrición y Dietética.
- Pirámide del Rendimiento.
- Timing Nutricional de Entrenamiento.
- Elaboración de la planificación dietética y planificación del ejercicio físico.



Modalidad:

Online en Vivo con los Instructores a través de Zoom



Horario:



Duración:

30 Horas



Requisitos:

- Copia de Cédula
- Certificado de Bachiller



Inversión:

Precio normal: \$90,00

Promoción: Descuento para Ex-Estudiantes del ISTL 50%



Incluye:

- Material de Apoyo Digital.
- Acompañamiento en el proceso de capacitación.
- Certificado de Aprobación con Aval ISTL y Registro SETEC.
- Evaluación individual.

4. AYUDAS ERGOGÉNICAS

- Ayudas ergogénicas nutricionales.
- Descripción y clasificación de los suplementos naturales.
- Descripción, uso y aplicación de los suplementos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo.
- Bebidas deportivas.
- Antioxidantes y ejercicio físico.

5. HIDRATACIÓN

- Balance hídrico.
- Ingesta y eliminación de agua.
- La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física.
- Requerimientos durante la práctica deportiva.
- Ingesta recomendable de bebidas específicas.

6. NUTRICIÓN, DIETÉTICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Coaching Dietético/Nutricional
- Trabajo Final.

Aval: Certificado de Aprobación con Aval del Instituto Superior Tecnológico Libertad y Registro SETEC (Registro en el Ministerio del Trabajo y SENESCYT)

Ministerio del Trabajo



Gobierno del Encuentro | Juntos lo logramos