

CURSO NUTRICIÓN PARA LA SALUD



Más Información

093 947 5670

Presentación y Objetivo:

El curso de Nutrición para la Actividad Física será la clave para entender, diseñar y planificar estrategias alimentarias óptimas para cubrir las necesidades nutricionales de estas personas incluyendo a las personas con enfermedades crónicas no transmisibles.

Contenido Programático:

1. LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES: SU REPERCU- SIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

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

2. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ENTRENAMIENTO

- 2.1 Actividad Física, Ejercicio Físico y Fitness
- 2.2 Clasificación de los Ejercicios Físicos Corporales. Importancia y Aplicación.
- 2.3 El Metabolismo.
- 2.4 Sistemas Energéticos.
- 2.5 Principios del Entrenamiento.
- 2.6 Aptitud Física. Capacidades Físicas Básicas y/o Condicionales.
- 2.7 Planificación del Entrenamiento: Sesión, Micro-ciclo, Mesociclo.
- 2.8 Métodos y Medios de Entrenamiento. Tipos y Zonas de Entrenamientos.
- 2.9 Procedimientos Organizativos de la Gimnasia.
- 2.10 Fisiología del Ejercicio. Adaptaciones orgánicas y funcionales en el ejercicio.

3. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

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

4. AYUDAS ERGOGÉNICAS

- 4.1 Ayudas ergogénicas nutricionales.

Solicita este curso privado para tu empresa bajo la Modalidad de tu Preferencia.



Modalidad:

Online en Vivo con los Instructores.



Duración:

40 Horas



Requisitos:

- Copia de Cédula
- Certificado de Bachiller



Inversión:

Precio normal: \$101

Promoción: Descuento para Estudiantes y Egresados del ISTUL



Incluye:

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

- 4.2 Descripción y clasificación de los suplementos naturales.
- 4.3 Descripción, uso y aplicación de los suplementos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo.
- 4.4 Bebidas deportivas.
- 4.5 Antioxidantes y ejercicio físico.

5. HIDRATACIÓN

- 5.1 Balance hídrico.
- 5.2 Ingesta y eliminación de agua.
- 5.3 La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física.
- 5.4 Requerimientos durante la práctica deportiva.
- 5.5 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 Ecuador

GUILLERMO LASSO
PRESIDENTE