



# **NUTRICIÓN DEPORTIVA**

**Programa de la  
Capacitación**

## PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN

### ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

La **nutrición deportiva** tiene elementos que la destacan y que no se relaciona metodológicamente con la nutrición del paciente que es portador de alguna patología ni con la alimentación de una persona sana. **Los elementos que la distinguen son la relación peso/altura y masa grasa/masa libre de grasa, la cual es diferente en el deportista que en la población en general.** Esto hace que las mediciones deban ser precisas, en la medida que es imprescindible a la hora de evaluar y realizar comparaciones tanto en relación a un parámetro ideal como consigo mismo, en el tiempo o bajo los efectos de dietas especiales o entrenamientos específicos.

#### OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN



- Comprender acerca de la importancia que tiene una buena nutrición en el rendimiento físico y la salud en general.
- Adquirir los conocimientos necesarios para realizar una evaluación antropométrica y bioquímica del estado nutricional de un atleta.
- Conocer los requerimientos nutricionales y alimenticios, así como la clasificación y uso de suplementos, que permiten potenciar y complementar la actividad física de un deportista de cualquier nivel.

#### PLAN DE ESTUDIO



#### ✔ **Nutrición para el Entrenamiento y la Competición**

- Definición y objetivos de la nutrición en la actividad física y el deporte.
- Requerimientos energéticos en entrenamiento y cálculos de gasto energético.



## ✓ Evaluación Antropométrica y Bioquímica del Estado Nutricional en

- Evaluación del estado nutricional mediante antropometría.
- Cineantropometría y composición corporal.
- Valoración bioquímica del estado nutricional en deportistas.

## ✓ Suplementación para la Actividad Física y el Deporte

- Fabricación y regulación de alimentos y suplementos para deportistas.
- Clasificación y uso de suplementos.
- Suplementos y dopaje. Investigación en suplementación.

## ✓ Nutrición y Alimentación en Deportes de Fuerza y Potencia

- Deportes de fuerza y potencia: requerimientos, contextura física, competencia y entrenamiento.
- Nutrición y alimentación en deportes por categorías de peso.

## ✓ Nutrición y Alimentación en Deportes de Carrera

- Carrera de media y larga distancia: composición física, fisiología e investigaciones nutricionales.
- Nutrición y alimentación para carreras de velocidad.

## ✓ Nutrición y Alimentación en Deportes de Equipo e Intermitentes de Alta Intensidad

- Competición, entrenamiento y contextura física y fisiología.
- Aspectos nutricionales y alimentación. Aumento de la masa y fuerza muscular

## ✓ Nutrición Deportiva basada en Alimentos de Origen Vegetal

- Calidad muscular sin alimentos de origen animal: Intersuplementación.
- Nutrientes críticos y prevención del déficit en preparación física.
- Combinaciones oportunas de los grupos de alimentos.

