



## CONTENIDO GENERAL:

### MÓDULO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

TEMA 1. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN

TEMA 2. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS RELACIONADOS CON LAS NECESIDADES METABÓLICA

TEMA 3. PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y FISIOLOGÍA DEPORTIVA

TEMA 4. NUTRIENTES (HIDRATOS DE CARBONO, LÍPIDOS Y PROTEÍNAS)

TEMA 5. VITAMINAS Y MINERALES

TEMA 6. LA FIBRA EN LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA

TEMA 7. DIGESTIÓN

TEMA 8. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA ALIMENTACIÓN DE UN DEPORTISTA

TEMA 9. SUSTRATOS ENERGÉTICOS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

TEMA 10. BALANCE ENERGÉTICO Y SU INTERRELACIÓN CON LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

TEMA 11. EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

TEMA 12. AYUDAS ERGOGÉNICAS

TEMA 13. DROGAS Y DEPORTE: DOPAJE

TEMA 14. LA COMIDA PRE Y POST COMPETICIÓN, Y ALIMENTACIÓN ANABÓLICA

TEMA 15. OBESIDAD Y CONTROL DE PESO

TEMA 16. INTERACCIÓN ENTRE MEDICAMENTOS Y ALIMENTOS