



Sánchez Bacallado

Nutrición deportiva

Objetivos: Proporcionar a las personas deportistas los fundamentos científicos y conocimientos básicos sobre la nutrición en el deporte, así mismo definir las necesidades del consumidor(ayudar a que las personas tengan un conocimiento claro sobre los productos que consumen) e investigar las clasificaciones y sus funciones de cada alimento para ayudar a las personas a que tengan una buena alimentación en el deporte, en las diferentes etapas del mismo.

Contenidos:

1. Principios generales de dietética y nutrición
2. Diagnóstico nutricional
3. Los alimentos como fuente de energía
4. Alimentación equilibrada
5. Hidratos de carbono en la alimentación de los deportistas
6. Proteínas en la alimentación de los deportistas
7. Grasas en la alimentación de los deportistas
8. Hidratación
9. Estrategias en la alimentación
10. Radicales libres y antioxidantes
11. Sustancias ergoenergéticas y regulación legal
12. Elaboración de menús

Duración: 30 horas.

Lugar: Escuela de Hostelería y Cocina de SB o donde se solicite

Condiciones:

Precio: 70 €/ curso + igic.

