



Curso de

Formación continua

Nutrición Deportiva: importancia y aplicaciones

Información del curso

- Tipo: Curso de actualización profesional
- Modalidad: Semipresencial
- Duración: 20 horas || 9 horas presenciales – 11 horas teleformación ||
- Titulación: Certificado de aprovechamiento – Formación no reglada
- Fecha: 15 y 16 de junio de 2018
- Lugar: ICSE – Calle Franchy Roca, 28, Las Palmas de Gran Canaria
- Precio: 95 €
- Precio para comunidad ICSE: 75 €

Objetivo General

- Iniciar a profesionales del área de la actividad física y salud en la nutrición y sus aplicaciones en el ámbito deportivo.

Objetivos Específicos

- Reconocer los fundamentos básicos y generales de la nutrición y dietética.
- Identificar las características principales del metabolismo, macronutrientes, micronutrientes y su implicación en el ejercicio físico y el deporte.
- Aprender a calcular estimaciones básicas de las necesidades diarias de energía y nutrientes.
- Describir pautas sencillas y recomendaciones básicas para la mejora en el rendimiento del deportista.
- Conocer la influencia del ciclo menstrual en la mujer deportista y su relación con la alimentación.
- Valorar la importancia del mantenimiento de hábitos alimentarios equilibrados y saludables.

Contenidos del programa

- Nutrición y alimentación: fundamentos básicos.
- Tipos de nutrientes y su implicación en la práctica deportiva.
- Cálculos de las necesidades energéticas individuales, reparto de nutrientes e ingestas.
- El entrenamiento invisible.
- Fuentes alimentarias recomendadas para el deportista.
- Nutrición en la mujer deportista: influencia del ciclo menstrual.
- Suplementación deportiva y ergogénesis.

Metodología

El curso se desarrollará en la modalidad semipresencial, con una metodología teórica-práctica que favorezca la participación y la adquisición de conocimientos en el ámbito de la nutrición deportiva, constando de:

- Exposiciones teóricas presenciales por parte del profesorado, apoyadas por material audiovisual.
- Implicación y participación activa en la manipulación del material objeto de estudio.
- Participación del alumnado en coloquios y debates tanto en las sesiones presenciales como a través de la plataforma *online*.
- Participación e implicación del alumnado en las diferentes actividades propuestas.
- *Feed-back* permanente entre el alumno y el profesor.
- Seguimiento y tutela del alumnado en toda la formación.

Evaluación

Para la obtención del certificado de aprovechamiento y evaluación positiva será necesario:

- Asistencia mínima de un 70 % a las sesiones presenciales.
- Participación en las actividades online propuestas.

Docencia

Elizabeth Galván Ruano - Docente

Profesora del Ciclo formativo de grado superior en Dietética en ICSE.

Criterios de Admisión

Se valorará:

- Expediente académico.
- Formación complementaria.
- Experiencia laboral.

Dirigido a:

- Personas vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte y la salud con ánimo y curiosidad de seguir aprendiendo y formándose.

Temporalización

La acción formativa constará de dos partes presenciales, ubicadas el viernes 15 de junio en horario de 16.30 a 20.30 y el sábado 16 en horario de 9 a 14 horas. Asimismo se habilitará una plataforma virtual interactiva con contenidos de ampliación y refuerzo, que permanecerá abierta y activa durante dos semanas tangentes al curso para que el alumno/a puede asimilar los contenidos a trabajar a través de teleformación.

**Prohibida la reproducción total o parcial de esta programación sin la autorización expresa de ICSE*