



Curso: **NUTRICIÓN EN EL FITNESS**

PROGRAMA ACADÉMICO

ONLINE



MÓDULO 1

TEMA1: Definición y Conceptos

- 1.1 Nutrición
- 1.2 Nutrición Deportiva
- 1.3 Nutricionista - Nutriólogo
- 1.5 Dieta - Programa Nutricional
- 1.6 Metabolismo, Anabolismo Y Catabolismo
- 1.7 Postprandial y Preprandial
- 1.8 In vitro e In vivo

TEMA 2: Carbohidratos:

- 2.1 Definición
- 2.2 Función
- 2.3 Tipos de Carbohidratos
- 2.4 Efectos secundarios en ausencia

TEMA 3: Lípidos y Grasas

- 3.1 Definición
- 3.2 Función
- 3.3 Tipos de Grasas
- 3.4 Aceite de coco

TEMA 4: Proteína

- 4.1 Definición
- 4.2 Función
- 4.3 Tipos de Proteínas

MÓDULO 2

TEMA 1: Vitaminas

- 1.1 Definición
- 1.2 Función General
- 1.3 Tipos de Vitaminas

TEMA 2: Minerales

- 2.1 Los Electrolitos
- 2.2 Los Contaminantes

TEMA 3: Fibras Solubles e Insolubles

- 3.1 Definición
- 3.2 Función

TEMA 4: Probióticos y Prebióticos

- 4.1 Definición
- 4.2 Funciones
- 4.3 Fuentes

TEMA 5: Antioxidantes Vs Radicales Libres

- 5.1 Definición
- 5.2 Función
- 5.3 El Agua (Función / Necesidades diarias)

MÓDULO 3

TEMA 1: Aparato Digestivo

- 1.1 Composición de sus organos
- 1.2 Sus Funciones

TEMA 2: Los nutraceuticos

- 2.1 Definición
- 2.2 Beneficio a la salud

TEMA 3: Los polifenoles

- 3.1 Definición
- 3.2 Beneficio a la salud

TEMA 4: Cálculo de Requerimiento

- 4.1 Gasto calórico
- 4.2 Tasa metabólica en reposo
- 4.3 Cálculo de requerimiento

CURSOS QUE TE PUEDEN INTERESAR

