



## Curso Nutrición Deportiva

Con Aval Internacional Matriculado Legal.  
100% ONLINE ASINCRONICO  
CLASES GRABADAS MAS MATERIAL  
Consultas chat interactivo.

### TEMARIO

Tema 1: Nutrición deportiva. Contenidos: Principios Nutrición Deportiva. Objetivos Nutrición Deportiva. Hidratos de carbono: Función. Clasificación. Tipos.

Recomendaciones. Estrategias para aumentar su consumo. Conteo de hidratos de carbono. Fibra. Proteínas: Función. Recomendación ingesta proteica. Deficiencia. Exceso. Grasas: Función. Tipos. Vitaminas. Minerales. Etapas de la alimentación: Pre-competencia alejada. Pre-competencia inmediata. Post-competencia. Relación entre alimentación y rendimiento. Plan de alimentación para el deportista. Caso. Rótulo alimentario: Concepto y función. Componentes.

Tema 2: Hidratación deportiva. Contenidos:  
Funciones del agua corporal. Sudor. Sed.  
Deshidratación: Concepto. Pérdidas de agua e iones durante el ejercicio. Causas. Síntomas y efectos sobre el

rendimiento. Control del estado de hidratación.

Estrategias de hidratación: Proactividad.

Interactividad. Post-actividad. Bebidas deportivas:

Concepto. Características y requisitos. Objetivos.

Clasificación: isotónicas, hipotónicas e hipertónicas.

Marcas comerciales. Fórmula casera. Influencia sobre el rendimiento en diferentes actividades.

Tema 3: Suplementación deportiva. Contenidos:

Alimentación vs suplementación deportiva. Concepto suplementos. Características. Requisitos. Objetivos.

Clasificación del Instituto Australiano del Deporte.

Clasificación suplementación deportiva: Alimentos deportivos.

Ayudas orogénicas. Alimentos deportivos:

Concepto. Tipos: Geles. Barras energéticas. Bebidas de rehidratación. Comidas líquidas. Ayudas

orogénicas: Concepto. Tipos: Farmacológicas: Cafeína. Efedrina y pseudoefedrina. Diuréticos. Anfetaminas.

Nutricionales: Creatina. Carnitina. Bicarbonato.

Aminoácidos. Antioxidantes. Ginseng. Ma-huang.

Hormonales: Esteroides anabólicos. Suplementos para el aumento de masa muscular: Preparados de

proteínas Aminoácidos esenciales. Glutamina.  
Aminoácidos de cadena ramificada (BCAA). Creatina.  
Ácido ferulico. Boro. Cromo. Vanadil sulfato.

Suplementos para la disminución del tejido adiposo:  
Cafeína. Efedrina. Mezclas de efedrina, cafeína y  
aspirina (ECA). Té verde. Piruvato. Calcio. L-Carnitina.  
Cromo. Hierbas diuréticas. Doping. Sugerencias para  
el consumo de suplementos. Disminución y  
mantenimiento del peso corporal: rol de la  
alimentación y la actividad física.





A hand is holding a black smartphone in the foreground. The phone's screen displays a vibrant image of a salad with lettuce, tomatoes, and peppers on a wooden surface. The Fitness Cross International logo is visible in the top left corner of the phone's display. The background of the entire image is a blurred wooden table with various fresh vegetables like tomatoes, garlic, and bell peppers.

GRATUITO

CURSO DE  
NUTRICION  
DEPORTIVA

FITNESS CROSS  
INTERNACIONAL

100% ONLINE