



Estimado alumno:

Bienvenido al Curso de Nutrición Básica IFBB/ NASM!!

En España, al igual que está ocurriendo en los demás países desarrollados, la nutrición en el deporte se está convirtiendo en una necesidad con una demanda que va creciendo diariamente. Tu elección de convertirte en un profesional de este sector ha sido muy acertada. Felicitaciones!!

El plan de trabajo de este curso a distancia será el siguiente:

Dispondrá de un mes dedicado al estudio de los 13 módulos de los que consta el temario, durante este tiempo tendrá la posibilidad de realizar preguntas sobre los mismos a nuestros profesores (vía e-mail), y otra semana en la que se os enviará (también vía e-mail), un cuestionario-examen con preguntas tipo test que debéis remitirnos, antes de que acabe dicha semana.

El desglose del temario del curso es el siguiente:

- **TEMA I: METABOLISMO Y EQUILIBRIO ENERGÉTICO.** Metabolismo, Valor Energético, Calorías, Vías para liberar energía, Gasto energético diario total o Metabolismo Total, Metabolismo Basal, Efecto Térmico de los Alimentos, Determinación del Peso, Composición Corporal.
- **TEMA II: CARBOHIDRATOS.** Definición de los Carbohidratos, Monosacáridos, Disacáridos, Polisacáridos, Fibra, Glucógeno, Rendimiento Atlético e Índice Glucémico.

- **TEMA III: PROTEINAS.** ¿Qué son?, Funciones, Necesidades diarias, Recomendaciones generales de consumo, Diferencias entre proteínas, Suplementos.
- **TEMA IV: GRASAS.** ¿Qué son?, Clases de grasas, Metabolismo de las grasas, Recomendaciones, Beneficios.
- **TEMA V: VITAMINAS Y MINERALES y AGUA.** ¿Qué son?, ¿Qué hacen y por qué las necesitamos?.
- **TEMA VI: PIRAMIDE NUTRICIONAL PARA EL RENDIMIENTO.**
- **TEMA VII: NUTRICION ANABOLICA NATURAL.** Claves metabólicas, Suplementos nutricionales.
- **TEMA VIII: NORMAS BASICAS DE NUTRICION DEPORTIVA.** Once normas básicas de nutrición deportiva.
- **TEMA IX: SUPLEMENTOS.** ¿Qué es un producto dietético?, Criterios de evaluación nutricional de los suplementos, Nutrientes, Cómo funcionan, Suplementos para la pérdida de grasa, Suplementos para subir de peso, Suplementos para mujeres, Principios activos del Antienvejecimiento.
- **TEMA X: LOS 20 MEJORES ALIMENTOS.**
- **TEMA XI: NUTRICION PARA PERDER GRASA.** Establecimiento de Dietas para bajar de peso.
- **TEMA XII: NUTRICIÓN Y EJERCICIO.** Nutrición antes, durante y después del entrenamiento.
- **TEMA XIII: LA RECUPERACIÓN.** Compensación, Descanso, Alimentando la recuperación, Prevención y Tratamiento de las molestias musculares.

### **FORMATO DE LAS DUDAS A LOS PROFESORES:**

Las preguntas deben de ser:

- Las preguntas debe ser claras y concisas (siempre referida a dudas **sobre los textos**)
- No se contestarán dudas sobre casos personales
- La extensión de la pregunta debe contener un máximo de 3-5 líneas

Al final de la realización del curso se hará entrega de la certificación que se te enviará al completar todas las actividades requeridas en el curso, será una certificación internacional NASM & IFBB.

Pero, además, podrás disfrutar de otra serie de ventajas que incluyen:

- Descuento de hasta un 30% en las compras en la cadena de tiendas SANTONJA FITNES POINT
- Descuento en actualizaciones y otros cursos IFBB & NASM

Todo el curso se canalizará en el aspecto administrativo, bajo la supervisión de la Srta. Covadonga en nuestra oficina de Madrid:

C/ Jaén nº 8

28020 Madrid

☎: 91 5352819

📠 Fax: 91 5350320

💻: [almacen@santonja.com](mailto:almacen@santonja.com)

Donde podrás dirigirte para cualquier información adicional que precises.

Esperando que este curso sea de vuestro agrado, os saluda atentamente,

Nieves López Cillanueva  
Directora del Curso Nutrición  
Básica NASM & IFBB