

SUMARIO CURSO DE NUTRICION BASICA

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 :

Definiciones referentes a 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: 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 ante, durante y después del entrenamiento...

TEMA XIII: LA RECUPERACIÓN:

Compensación, Descanso, Alimentando la recuperación, Prevención y Tratamiento de las molestias musculares...