



Dietética deportiva

15 horas | 0.5 ECTS



Fechas

Meses	Días	Horario	Lugar	Observaciones
Noviembre	6,7,8,9 y 13	18:00-21:00	Sala de juntas (Edificio Vicerrectorado)	-

El horario puede sufrir modificaciones por necesidades de organización. En caso de producirse, se informará con antelación.

Contenidos:

1. Balance energético y peso corporal
2. Macronutrientes y deporte: proteínas, lípidos y glúcidos
3. Fibra, agua y alcohol en el deporte
4. Dieta equilibrada
5. Bases nutricionales de la dieta deportiva
6. Metabolismo energético en el deporte
7. Dietética deportiva: dieta precompetición, dieta competición y dieta postejercicio
8. Vitaminas, minerales y ayuda ergogénica
9. Digestión y absorción intestinal durante la actividad física
10. Diseño y elaboración de bebidas para deportistas
11. Confección dieta mediante el método intercambios

Confección dieta mediante el método de intercambios.

Profesorado:

Luis Manuel Najes Martín. Dietista-Nutricionista y Tecnólogo de los Alimentos. Corredor de montaña.

Información general:

Alumnos	Criterios de evaluación	Con TD	Sin TD	Incluye.
10-20	Asistencia del 85% Superación de prueba	45 €	75 €	Material didáctico