

ÍNDICE NUTRICIÓN DEPORTIVA

TEMA 1 LA NUTRICIÓN

- Conceptos básicos
- La rueda de los alimentos
- Necesidades deportivas

TEMA 2 LOS ALIMENTOS

- La pirámide alimenticia
- Grupos de alimentos y su combinación
- Nutrientes
- Macronutrientes y micronutrientes
- Antioxidantes y ejercicio físico

TEMA 3 DIETÉTICA DEL DEPORTE

- Ingesta óptima
- Recomendaciones nutricionales
- Una dieta para cada actividad
- Ritmo de comidas

TEMA 4 LA HIDRATACIÓN

- El agua y sus funciones
- Deshidratación y sed
- Electrolitos
- Bebidas energéticas
- Reposición de líquidos

TEMA 5 GESTIÓN ENERGÉTICA

- La energía
- Cálculo de las necesidades energéticas
- Calorías y balance energético
- Tablas de composición de alimentos

TEMA 6 EDUCACIÓN NUTRICIONAL

- Corregir malos hábitos
- Errores alimenticios
- Suplementos dietéticos
- Leer las etiquetas
- Saber comprar alimentos