

# 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