

## Nutrición y dietética deportiva

**+ Objetivos:** conocer la nutrición y dietética deportiva y su uso correcto.

### **+ Contenidos:**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.**

1. Introducción a la Miología.
2. Tipos de tejido muscular.
3. Características del tejido muscular.
4. El músculo esquelético.
5. Clasificación de los músculos esqueléticos.
6. El tono muscular.
7. El músculo esquelético.
8. Uniones musculares.
9. El trabajo muscular.
10. Fisiología del ejercicio.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.**

1. Conceptualización histórica.
2. El ejercicio físico.
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.**

1. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.
2. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN Y DEPORTE.**

1. Conceptos generales.
2. Necesidades de nutrientes.
3. Coste energético.
4. La mujer y el deporte.
5. Deshidratación y rendimiento físico.

6. Bebidas para deportistas.
7. La cocina y el deporte.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.**

1. Recomendaciones dietéticas.
2. Tendencias nutricionales de los deportistas.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.**

1. Concepto.
2. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.
3. Sustancias que influyen en el uso de combustible.
4. Sustancias que modifican el PH.
5. Conclusiones.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.**

1. Actividad física en la niñez.
2. Actividad física en la adolescencia.
3. Actividad física en la edad adulta.
4. Actividad física en la tercera edad.