



# CARDIOFITNESS

## DEPORTE, NUTRICIÓN & SALUD

### PROGRAMA ACADÉMICO: Nutrición para la Salud y el Rendimiento Deportivo

#### **Modulo 1 - Bioquímica Nutricional del Ejercicio**

- Bioquímica nutricional del ejercicio.
- Sistemas energéticos.
- Factores que influyen en la utilización de los sustratos energéticos.
- Métodos para medir la energía.
- Consumo máximo de oxígeno.

#### **Modulo 2 - Fisiología del Ejercicio**

- Adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
- Procesos de recuperación energética.

#### **Modulo 3 - Nutrición Deportiva**

- Nutrición deportiva, fundamentos.
- Balance energético, métodos de estimación de la energía.
- Macro y micronutrientes.
- Aspectos nutricionales esenciales relacionados a la mejora del rendimiento deportivo y la optimización de la composición corporal.

#### **Modulo 4 - Hidratación y Suplementación Nutricional**

- Los tiempos de la ingesta, el ANTES, el DURANTE y el POST ejercicio aplicado a la carga del entrenamiento.
- Suplementos y ayudas ergogénicas, ¿Cuándo se deben consumir? ¿Cuáles son apropiadas y cuáles no?
- Hidratación: Importancia para el rendimiento, la recuperación y la salud. Recomendaciones.