

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Fundamentos y fines
- Metabolismo energético muscular
- Alimentación precompetitiva
- Alimentación percompetitiva
- Alimentación postcompetitiva
- Conclusiones finales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

- Aporte de energía
- Formación de estructuras

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTOS Y NUTRIENTES

- Introducción
- Necesidades energéticas en deportistas
- Agua e hidratación en los deportistas
- Grasas
- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Recomendaciones en la dieta de los deportistas: ritmo de comidas, alimentación y competición.
- Consumo de nutrientes después del ejercicio
- Alimentos clave en los deportistas
- Dieta vegetariana y deporte
- Posibles intolerancias y enfermedades

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO DIGESTIVO

- Boca y dientes. Masticación y gusto
- Esófago. Conducción
- Estómago
- Intestino delgado
- Intestino grueso
- Glándulas anejas
- Principales enfermedades que afectan al aparato digestivo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS

- Concepto de ayuda ergogénica y sustancia dopante
- Objetivos de la suplementación dietética
- Complementos alimenticios más utilizados