

CERTIFICADO

A

Francisco Arias Lopez

Cedula de Ciudadania No. 14.878.097

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

Dietética y Nutrición Deportiva

en Valencia, España a 11 de diciembre de 2018

Con una duración de 50 horas lectivas.

Y para que conste se expide el siguiente certificado.

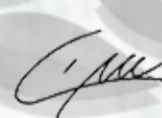
Director Instituto IFIC

Gino Filonzi



Jefe de Estudios

Laura Hernando



MÓDULO DE INTRODUCCIÓN:

1. Historia de la nutrición deportiva

MODULO 1.- Los [Sistemas Energéticos](#)

1. ¿Cómo se suministra al músculo el Adenosina Trifosfato? 2. Nuestro transportador de energía (ATP)
3. ¿Cómo se transporta el ATP? (Sistema anaeróbico aláctico) 4. Conoce tu reserva intramuscular de glucógeno (Sistema anaeróbico láctico)
5. ¿Cómo es el uso energético de grasas y azúcares? (Sistema oxidativo)

MODULO 2.- PRINCIPIOS DE LA NUTRICION DEPORTIVA

1. [Historia de la nutrición deportiva](#) 2. Encasillado de los alimentos
3. Requisitos energéticos del cuerpo humano 4. Metabolismo de los alimentos
5. Hidratos de carbono 6. Lípidos 7. Proteínas 8. Fibra 9. Vitaminas 10. Minerales

MODULO 3.- [EL AGUA EN EL DEPORTE](#)

1. La importancia del agua 2. Uso del agua en los músculos
3. Hidratación antes, durante y post ejercicio

MODULO 4.- EVALUACION DEL GASTO ENERGETICO

1. Energía y gasto energético 2. Valor energético de los alimentos
3. Cómputo de la TMB (Tasa metabólica) 4. Evaluación del trabajo físico 5. Los Biotipos

MODULO 5.- LA CULTURA Y LA NUTRICION

1. La alimentación como práctica cultural 2. Religión y cultura en la nutrición

MODULO 6.- LA NUTRICION EN NUESTROS ORIGENES

1. El ser humano cazador-recolector 2. La asimilación de alimentos



46adf980-fd02-11e8-a005-b58a8c1c96a5