SKILLING CENTER
TECMILENIO

MICRONUTRIENTES Y DIETA EN EL DEPORTISTA

microcredencial | autodirigido | 11 horas

COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Desarrolla estrategias nutricionales con el fin de diseñar un plan de nutrición personalizado, atendiendo el tipo de deporte y la etapa de entrenamiento en la que se encuentre el paciente deportista.

OBJETIVOS:

- Aprender los elementos nutricionales como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, hidratación.
- Identificar los factores claves del desgaste en cada deportista.
- Desarrollar dietas específicas para las competencias de los deportistas.

BENEFICIOS:

En esta microcredencial, el participante conoceré los micronutrientes necesarios que debe de tener un plan alimentario de un deportista, así como a obtener el cálculo energético que gastará para sus competencias.En esta microcredencial, el participante conoceré los micronutrientes necesarios que debe de tener un plan alimentario de un deportista, así como a obtener el cálculo energético que gastará para sus competencias.

DIRIGIDO A:

- A todo el público interesado en temas de Micronutrientes y dieta en el deportista.

DURACIÓN Y FORMATO:

11 horas
Autodirigido

TEMARIO:

1. Micronutrientes: vitaminas y minerales
2. Nutrición en etapas de entrenamiento: dietas preparatorias y precompetitivas
3. Dieta competitiva (durante la competencia)
4. Dieta poscompetitiva
5. Suplementación

SKILLING CENTER
TECMILENIO

Ingresa a

SKILLINGCENTER.COM