SKILLING CENTER
TECMILENIO

PLANES ALIMENTICIOS PARA EL DEPORTISTA

credencial | autodirigido | 33 horas

COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Diseña planes de alimentación personalizados y estrategias nutricionales para optimizar el desempeño del deportista.

OBJETIVOS:

- Aprender las características metabólicas, propias de cada deporte.
- Identificar las estrategias nutricionales del deportista.
- Desarrollar planes de alimentación personalizados.

BENEFICIOS:

En esta credencial, el participante apoyará al deportista a mejorar su rendimiento, evitar lesiones y lograr sus objetivos de manera natural, saludable y progresiva, aplicando los principios de las ciencias involucradas en esta área, como lo son la fisiología en el deporte, la bioquímica, el dieto cálculo avanzado, el conocimiento de sustancias complementarias o ayudas ergogénicas, entre otros temas que enriquecerán tu conocimiento para aplicarlo con éxito en cada deportista.

DIRIGIDO A:

- A todo el público interesado en el tema de Planes alimenticios para el deportista.

DURACIÓN Y FORMATO:

33 horas
Autodirigido

TEMARIO:

1 Fuentes nutricionales para deportistas: energía.

2 Proteínas.

3 Grasas.

4 Carbohidratos.

5 Hidratación.

6 Micronutrientes: Vitaminas y minerales.

7 Nutrición en etapas de entrenamiento: dietas preparatorias y precompetitivas.

8 Dieta competitiva (durante la competencia).

9 Dieta post-competitiva.

10 Suplementación.

11 Reducción y aumento de peso en deportistas.

12 Deportes de riesgo.

13 Deportes de potencia y alta intensidad.

14 Deportes de resistencia.

15 Deportes de potencia y resistencia.

SKILLING CENTER
TECMILENIO

Ingresa a

SKILLINGCENTER.COM