



HOTEL  
TRAINING  
SCHOOL

A collection of items related to health and fitness: a bunch of yellow bananas, a red apple, a yellow apple, several blue dumbbells, and a yellow measuring tape. The items are arranged on a white surface.

*curso de*  
NUTRICIÓN EN LA  
PRÁCTICA DEPORTIVA

**57 HORAS**   
*duración*

Con este curso sabrás la importancia de comer bien durante la práctica del deporte y como llevar una buena alimentación. También sabrás cómo mantener una dieta equilibrada y llevar una vida saludable según la pirámide nutricional. Conocerás diferentes modos de entrenamiento y en qué instalaciones deportivas se pueden llevar a cabo. Además tendrás nociones básicas del deporte y qué músculos se trabajan en cada ejercicio y como no abusar de cada uno. Investigarás sobre los malos hábitos del deporte, el dopaje y sus repercusiones. Finalmente aprenderás las nuevas tendencias y la normativa que regula los aspectos fundamentales.

[www.hts-school.com](http://www.hts-school.com)

# OBJETIVOS

- Conocer la importancia de la nutrición en la práctica deportiva, así como los alimentos y nutrientes necesarios para una buena alimentación.
- Descubrir la importancia de mantener una dieta equilibrada y un modo de vida saludable.
- Conocer la Pirámide Nutricional, las propiedades de los alimentos y las funciones de cada uno de los niveles que la componen.
- Descubrir diferentes modos de entrenamiento en función de las expectativas y exigencias que se quieran alcanzar con la práctica deportiva.
- Conocer diferentes instalaciones, así como entornos deportivos.
- Tener nociones básicas de la práctica deportiva.
- Dominar la miología muscular, así como los músculos que se trabajan en cada ejercicio.
- Concienciar de la falta o el abuso de la práctica deportiva y de una buena nutrición.
- Investigar sobre los malos hábitos en el deporte, la influencia del dopaje en el mismo y sus repercusiones.
- Descubrir las nuevas tendencias e investigaciones sobre nutrición y deporte.
- Conocer la normativa vigente que contempla y regula aspectos fundamentales sobre nutrición, salud y deporte.



# CONTENIDO

## 1 *nutrición y deporte*

- 1.1 El metabolismo: Aparato digestivo (anatomía).
- 1.2 Importancia del estado nutricional. Hábitos alimentarios.
- 1.3 Clasificación de los alimentos. Pirámide Nutricional.
- 1.4 Nutrientes energéticos: Hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
- 1.5 Nutrientes no energéticos: Vitaminas, minerales y agua.
- 1.6 Hidratación / Deshidratación.
- 1.7 La bioquímica en el deporte.
- 1.8 Nuevas tendencias en nutrición.

## 2 *malos hábitos en nutrición, deporte y salud*

- 2.1 Mitos y malos hábitos nutricionales.
- 2.2 El sedentarismo.
- 2.3 Nutrición en deportes de élite.
- 2.4 Influencia de las drogas más comunes en la práctica deportiva.
- 2.5 Las ayudas ergogénicas perjudiciales:
  - Características, tipología y complementos alimenticios.
- 2.6 El doping en la competición:
  - Concepto, tipos y características.
  - Procedimientos.
  - Efectos y consecuencias en el organismo.
  - Sanciones en el deporte de élite.

## 3 *introducción al ejercicio*

- 3.1 Adaptación al ejercicio: Fases, la fatiga y Horarios de comidas y tomas recomendadas.
- 3.2 Actividad física en las distintas etapas de la vida y nutrición en el embarazo.
- 3.3 Nutrición deportiva según la actividad desarrollada:
  - Dietas según actividad física.
  - Dietas según el momento de la actividad física.
- 3.4 Lesión y nutrición: tipología de lesiones más comunes en la praxis deportiva.
- 3.5 Vida saludable.

## 4 *miología*

- 4.1 La miología.
- 4.2 El músculo. Funciones y propiedades.
- 4.3 Músculo esquelético.
  - Funciones y contracción muscular.
  - Estructura macroscópica y microscópica.
  - Miofilamentos. Composición.
  - Características del músculo esquelético.
  - Clasificación de los músculos estriados esqueléticos.
- 4.4 Tipos de fibras musculares.
- 4.5 Fuerza muscular: relación entre la velocidad de acortamiento y la tensión.
- 4.6 Músculo cardíaco.
- 4.7 Músculo liso: contracción y fibras musculares lisas.
- 4.8 Diferencias entre tejidos musculares.
- 4.9 Adaptaciones del músculo al sobreuso, desuso y lesión.
- 4.10 Efectos de fármacos, tóxicos y hormonas sobre el músculo.
- 4.11 Fatiga muscular. Conceptos de resistencia y fatiga muscular. Factores implicados.

## 5 *aspectos psicológicos: deporte y nutrición*

- 5.1 Asesoramiento deportivo, personal y nutricional.
- 5.2 Tipología de dietas.
- 5.3 Consecuencias físicas y psíquicas de adoptar malos hábitos alimenticios: desórdenes y trastornos alimenticios. Vigorexia.

## 6 *legislación en materia de nutrición, salud y deporte*

- 6.1 Legislación y Etiquetaje nutricional
- 6.2 Normativa Europea.
- 6.3 Normativa en el deporte de élite.
- 6.4 Normativa sobre dopaje: nacional e internacional.