

## OBJETIVO Y PRESENTACIÓN

Se capacitará al alumno/a para poder incorporar en clientes de instalaciones deportivas hábitos dietéticos saludables y para ayudar al cliente deportista mediante el software de elaboración de dietas ANEF a conseguir objetivos concretos que necesiten de una nutrición específica para mejorar el rendimiento deportivo, así como para promover la pérdida de tejido adiposo y/o el aumento de la masa muscular.

El curso online de "Nutrición Deportiva y Dietética para la Salud" está orientado tanto a estudiantes y profesionales relacionados con la fisiología y la dietética del deporte como a los deportistas y todos aquellos interesados en los aspectos más prácticos de la alimentación deportiva. El curso abarca la práctica totalidad de conceptos teóricos herramientas prácticas necesarios para el establecimiento de pautas nutricionales enfocadas a la mejora del rendimiento del deportista, así como para cualquier individuo que desee mejorar su composición corporal y su salud.

El curso está dividido en 4 bloques e incorpora un dossier explicativo por temáticas y una serie de presentaciones y videos que abarcan tanto los conceptos teóricos básicos, como las aplicaciones prácticas y casos reales.

Además se proporciona un software específico y propio de la escuela, para la creación de dietas personalizadas, así como un modelo de ficha de control del cliente.

## DURACIÓN Y TUTORÍAS

Dispones de un año para realizar el curso desde el momento en que te matriculas. En función de las horas semanales que le puedas dedicar, la duración del mismo puede variar. La estimación media es de 4 meses si se le dedican 5 horas a la semana.

Tendrás a tu disposición un tutor que te ayudará a resolver cualquier tipo de duda y para que puedas consultar lo que necesites tanto en lo relativo a los contenidos del cursos como a su programación y planificación.

## REQUISITOS

Curso sin requisitos de entrada.

## TEMARIO

### **Bases de la Nutrición**

Introducción a la Nutrición con base científica  
Entrevista inicial y valoración antropométrica cliente  
El acto alimentario y la digestión humana  
Fisiología y metabolismo energético  
Requisitos energéticos del individuo  
Carbohidratos y su relación con el ejercicio  
Proteínas y su relación con el ejercicio  
Grasas y su relación con el ejercicio  
Fibra alimentaria y su relación con el ejercicio  
Agua e hidratación y su relación con el ejercicio  
Vitaminas y su relación con el ejercicio  
Minerales y su relación con el ejercicio  
Nutrición equilibrada

### **Aplicaciones prácticas: Plan Personalizado**

Confección de sistemas de alimentación  
Casos prácticos para la mejora de la salud / para la mejora del rendimiento / para la mejora de la composición corporal: músculo y grasa

### **Suplementación y Toxicología alimentaria**

Suplementación deportiva aplicada a la salud, al rendimiento y a la composición corporal  
Marcas y dosificaciones recomendadas  
Toxicología alimentaria

### **Dietética para la Salud**

Nutrición en la obesidad  
Nutrición en las patologías metabólicas y cardíacas  
Nutrición en las alergias e intolerancias  
Nutrición en las diferentes etapas de la vida

## EVALUACIÓN

Para cada bloque se ha establecido un examen final que el alumno deberá superar. Asimismo, previa a la realización del examen, existe una serie de ejercicios a realizar, que garantizarán la consolidación de los conocimientos adquiridos previamente.

De la superación con éxito de dichos exámenes junto con los ejercicios propuestos, dependerá la obtención del certificado y título acreditativo del curso.

## IMPORTE DEL CURSO

El precio del curso es de 649 euros.

Formas de pago:

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Transferencia bancaria:

Sabadell: IBAN ES97 0081 0105 1000 0238 2443

Beneficiario: Anef Online. Sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso

- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en la cuenta que nos indiques el importe del curso.
- Pago fraccionado en 3 o 6 cuotas mediante la financiera especializada en compras Online Segura.

Este precio incluye el material, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.

## CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:

Dirección:

CP:

Población:

Telf.:

E-mail:

Nº DNI.

Fecha de nacimiento:

Nombre del Curso:

Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI.