



# Manual de estudio

## 0. Introducción

### 1. Conceptos previos en dietética y nutrición

- Alimentación y Nutrición.
- Digestión de los Alimentos.
- Absorción de los Nutrientes.
- Metabolismo.
- Energía y Calorías.
- Sistemas Energéticos Corporales.
- Termogénesis.
- Gasto Energético Basal y en Reposo.
- Dieta.

### 2. Evaluación de la composición corporal

- Composición corporal y salud.
- Composición corporal y rendimiento deportivo.
- Medida y Valoración del compartimiento graso.
- Tablas de Peso Deseable.
- Índice de Masa Corporal.

### 3. Alimentos y Nutrientes

- Clasificación tradicional de los nutrientes y de los alimentos.
- Los Carbohidratos: funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, funciones dietéticas, carbohidratos y deporte.
- Las Proteínas: aminoácidos, funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, funciones dietéticas, proteínas y deporte
- Las Grasas: ácidos grasos esenciales, funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, funciones dietéticas, grasas y deporte.
- Las Vitaminas: funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, vitaminas y deporte, suplementos.
- Los Minerales: funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, minerales y deporte, suplementos.
- La Fibra dietética.
- El Agua.
- Preguntas frecuentes sobre los alimentos.

### 4. Hidratación Deportiva

- Consideraciones generales de la hidratación deportiva.
- Hidratación antes de la actividad física.
- Control del equilibrio hídrico durante el ejercicio.
- Volumen de líquidos que se deben tomar durante el ejercicio.
- Tipos de bebidas que se deben tomar durante el ejercicio.
- La Hidratación después del ejercicio.

### 5. Fundamentos de la Alimentación Equilibrada

- Principios de la dieta saludable.
- Algunas preguntas frecuentes sobre dietética practica.
- Ejemplo de una dieta saludable y equilibrada.
- Algunas Dietas de moda: pros y contras.

### 6. La Alimentación del Deportista

- Consideraciones generales.
- Necesidades de Energía y Nutrientes.
- Pauta General dietética para el deportista.
- La alimentación adaptada a cada tipo de entrenamiento.
- Ejemplo de menú para un deportista.
- Algunas preguntas frecuentes.

### 7. Suplementos nutricionales y Ayudas Ergogénicas

- Proteínas, Aminoácidos, Glutamina, Arginina, Ornitina y Lisina. Carnitina, Colina, Inosina, Monohidrato de Creatina. Productos sustitutivos de comidas y Ácidos Grasos omega-3. Antioxidantes, Bebidas Isotónicas y Bebidas Energéticas.
- Cafeína, Ginseng, Guaraná y Acidos Nucléicos.
- Acidos pangánicos, Aspartatos, Salicilatos, HMB y Bicarbonato.
- Espirulina, Fosfato, Gelatina, Germen de trigo, Inositol y Kelp. Lecitina de Soja, Levadura de cerveza, Miel y Octacosanol.
- Gamma-Orinazol, Periactina, Polen y Polímeros de glucosa. Yohimbina.

### 8. El dopaje y los esteroides anabólicos en el deporte

- Introducción.
- Historia del dopaje en el deporte y el culturismo.
- Perspectiva del uso de esteroides en los deportes.
- Doping en el tenis año 2000.
- Doping en el fútbol año 2001.
- Doping en el atletismo año 2003-2004.
- Doping en el ciclismo año 2004-2006.
- Los Gurús del dopaje.
- Métodos para la estimulación de la fuerza y el desarrollo muscular.
- Esteroides anabólicos: acciones andrógenas y anabolizantes.
- Síntesis de la testosterona.
- Vías de administración.
- Efectos secundarios.

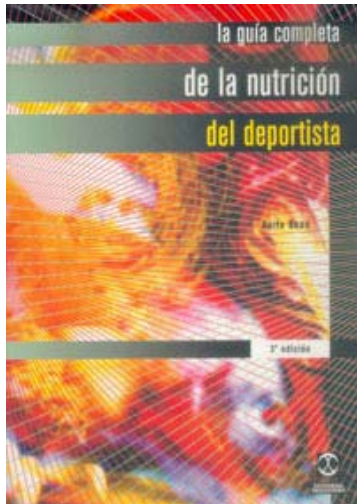
### 9. Anexos

- Todo lo que hay que saber acerca de la perdida de grasa.
- Aumento del peso corporal con tejido magro.
- La mujer deportista.
- Nutrición para la competición.
- Adaptación de la nutrición para el entrenamiento de la potencia aeróbica.
- Comer durante los viajes.
- Planes nutricionales para deportes de potencia.
- Planes nutricionales para deportes de resistencia.
- Planes nutricionales para deportes combinados.
- Tabla del tamaño medio de la ración de algunos alimentos.
- Tabla de contenido orientativo de macronutrientes de algunos alimentos.

### 10. Bibliografía

### 11. Examen final

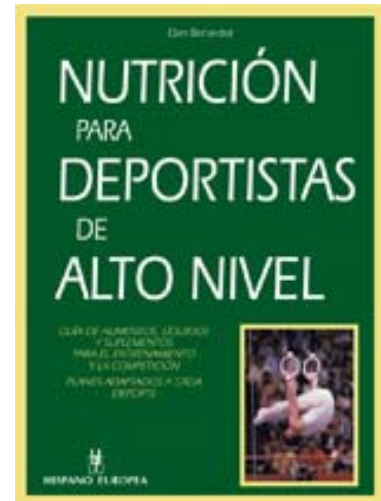
## Material incluido en el curso



**Libro: La guía completa de la nutrición del deportista**

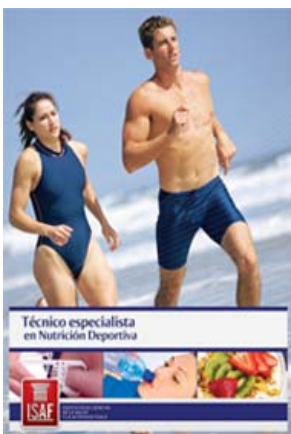
El libro trata temas clave como: la energía y la fatiga, el reabastecimiento de combustible, la pérdida y la ganancia de peso, la ingesta de fluidos y los alimentos idóneos para competir.

Asimismo, trata temas controvertidos como los requerimientos proteicos y el papel de las vitaminas y los minerales en el desempeño del ejercicio. Esta obra incluye una considerable cantidad de estrategias para adelgazar, conseguir el peso idóneo para la competición y ganar masa muscular.



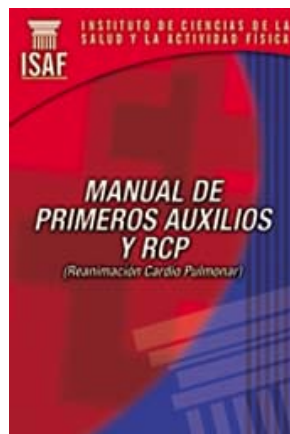
**Libro: Nutrición para deportistas de alto nivel**

Como entrenador usted sabe que la nutrición en el deportista puede afectar significativamente en el rendimiento. Esta obra combina las investigaciones más recientes y las experiencias de entrenamiento de deportistas de máxima categoría para proporcionar planes alimenticios detallados para deportes de fuerza, potencia y resistencia. Cuando se compite a alto nivel los tipos, las cantidades y la periodicidad de alimentos, líquidos y suplementos son especialmente cruciales.



**Guía de trabajo**

Permitirá al alumno mantener un claro orden durante el proceso de estudio, aprenderá los conceptos teóricos más importantes y la correcta aplicación a la práctica, lo que le posibilitará alcanzar un alto nivel técnico y completar el examen final con total seguridad.



**Manual de primeros auxilios y RCP**

Los primeros auxilios y la Reanimación Cardio-Pulmonar es una habilidad necesaria que todos los profesionales de la actividad física y la salud deben conocer, por esta razón el instituto ISAF, complementa cada curso de técnico especialista con el manual completo de primeros auxilios y RCP.



**CD 1** Guía de trabajo y examen final

**Tutoría**

El Instituto ISAF le asistirá durante el curso todas las consultas que realice y serán contestadas por el tutor de cada especialidad