



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

**Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**





Entrena tu pasión,  
fortalece tu talento

# ÍNDICE

1 | Somos  
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones por  
las que  
elegir  
EduSport

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EDUSPORT

---

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de  
**18**  
años de  
experiencia

Más de  
**300k**  
estudiantes  
formados

Hasta un  
**98%**  
tasa  
empleabilidad

Hasta un  
**100%**  
de financiación

Hasta un  
**50%**  
de los estudiantes  
repite

Hasta un  
**25%**  
de estudiantes  
internacionales

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige EDUSPORT**



**QS, sello de excelencia académica**

Edusport: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EDUSPORT

---

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



[Ver curso en la web](#)

EDU  
SPORT

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## BY EDUCA EDTECH

---

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



[Ver curso en la web](#)

EDU  
SPORT

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

SPORT



SPORT

Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

[Ver curso en la web](#)

## 4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprensa digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca ALUMNI

**20%** Beca DESEMPLEO

**15%** Beca EMPRENDE

**15%** Beca RECOMIENDA

**15%** Beca GRUPO

**20%** Beca FAMILIA NUMEROSA

**33%** Beca DISCAPACIDAD

**20%** Beca DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO



EDU  
SPORT

[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



**VISA**

**PayPal**

**bizum**

**amazon pay**

**Apple Pay**

**Google Pay**

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



**DISCOVER**



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



**DURACIÓN**  
400 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Culturismo con 200 horas expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva. - Título de Curso de Formación Permanente en Nutrición de la Práctica Deportiva expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditado con 8 ECTS Universitarios

[Ver curso en la web](#)

**EDUSPORT**

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expiden el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX  
Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A  
Firma del Alumno/a

EDU  
NOMBRE DEL AREA MANAGER  
La Dirección Académica



Con el aval de la Comisión, Categoría Superior del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propios) (MOP)

## Descripción

Hoy en día, es habitual ver gimnasios con mucha gente, sobre todo jóvenes, que comienzan a ir al gimnasio para fortalecer su musculatura, pero con el paso del tiempo, algunos empiezan a entrar en el mundo de la musculación. El culturismo es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistente la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia. Su finalidad es la obtención de una musculatura fuerte y definida, así como mantener la mayor definición y simetría posible de la misma. Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. Con el Curso de Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético. Es un curso homologado baremable para oposiciones.

## Objetivos

El Curso Culturismo tiene los siguientes objetivos: - Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor. - Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y los sistemas y aparatos del cuerpo humano. - Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la finalidad de su intervención,

Ver curso en la web

así como la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento del deportista. - Definir la nutrición deportiva, analizando cada uno de los elementos que forman parte de la nutrición, así como los suplementos o ayudas ergogénicas que se puede tomar el deportista. - Explicar el dopaje, así como las sustancias y métodos de dopaje, la organización de los controles y las recogidas de muestras. - Conocer las bases por las que el entrenamiento produce adaptaciones, así como las cualidades y factores que están implicados en la condición física y motriz. - Estudiar la fuerza, definiendo los diferentes conceptos que puede tener en función del tipo, así como identificar y analizar las manifestaciones y factores determinantes de la fuerza. - Determinar los diferentes ejercicios que existen para el acondicionamiento del culturista, describiendo el equipo básico y la terminología de la musculación. - Identificar las diferentes técnicas y métodos básicos para el entrenamiento de la musculación. - Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, y la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios. - Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel. - Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. - Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte. - Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

## A quién va dirigido

---

Este curso de Monitor de Culturismo está dirigido a todas aquellas personas que quieran dedicarse profesionalmente a este sector.

## Para qué te prepara

---

Con la realización del curso de Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento del culturismo, la musculación, combinando una buena nutrición y planificación deportiva para cumplir con los objetivos de los deportistas. El presente Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella, así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

## Salidas laborales

---

El presente Curso Culturismo capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como monitor de culturismo, monitor de musculación y monitor de gimnasio. Asimismo, le instruye para desarrollar

[Ver curso en la web](#)

su labor en centros especializados de dietética y nutrición, complementando sus estudios profesionales, así como en consultas dietéticas, franquicias de nutrición y en equipos de elaboración de dietas en centros de estética, gimnasios y clubes deportivos.

[Ver curso en la web](#)

## TEMARIO

---

### PARTE 1. MONITOR DE CULTURISMO

#### MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
  1. - Los huesos
  2. - Cráneo y la cara
  3. - Columna vertebral
  4. - Tronco
  5. - Extremidades
  6. - Esqueleto apendicular
  7. - Cartílagos
  8. - Articulaciones y movimiento
  9. - Los ligamentos
3. El sistema muscular
  1. - Tejido muscular
  2. - Características del tejido muscular
  3. - Clasificación muscular
  4. - Principales grupos musculares, localización y función
  5. - Acciones musculares
4. El Músculo Esquelético
  1. - Vascularización del músculo esquelético
  2. - Inervación del músculo esquelético
  3. - Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA, SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
  1. - Sistema energético: ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
  1. - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
  2. - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
  3. - Sistema aeróbico
3. Sistemas y aparatos del cuerpo humano
  1. - Sistema respiratorio
  2. - Sistema cardiovascular
  3. - Sistema digestivo
  4. - Aparato renal
  5. - Sistema endocrino
  6. - Sistema nervioso
4. La contracción muscular

1. - Características de la unidad motora
2. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
3. - Mecanismo de contracción muscular
4. - Relajación muscular
5. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  1. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
  2. - La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica
8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL CULTURISMO

1. Nutrición deportiva
2. Hidratos de carbono
  1. - Monosacáridos
  2. - Oligosacáridos
  3. - Polisacáridos
3. Lípidos o grasas
4. Proteínas
  1. - Clasificación de las proteínas
  2. - Funciones de las proteínas
  3. - Aminoácidos
5. Hidratación
  1. - Deshidratación
6. Minerales
7. Vitaminas
  1. - Vitaminas hidrosolubles
  2. - Vitaminas liposolubles
8. Suplementos deportivos
  1. - Suplementos de proteínas
  2. - Aminoácidos ramificados: leucina, isoleucina, valina
  3. - Glutamina
  4. - Arginina
  5. - Carnitina
  6. - HMB:  $\beta$ -hidroxi- $\beta$ -metilbutirato
  7. - Creatina

8. - Otros
9. Consideraciones generales de las dietas hiperproteicas
10. Nutrición pre y post entrenamiento
  1. - Nutrición pre entrenamiento
  2. - Nutrición post entrenamiento
11. Ejemplos de dietas para culturistas
  1. - Ejemplo de una dieta para volumen
  2. - Ejemplo de una dieta para definición

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

1. Dopaje
  1. - Definición
  2. - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
  3. - Motivos de la lucha antidopaje
  4. - Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
2. Sustancias y métodos de dopaje
  1. - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
  2. - Los métodos de dopaje
3. Organización de los controles de dopaje
4. Recogida y extracción de muestras
  1. - Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje: Notificación a los deportistas
  2. - Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
  3. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
  4. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
  5. - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
5. Laboratorio de control de dopaje del CSD
6. Procedimientos disciplinarios
  1. - Sanciones
7. Normativa antidopaje internacional
  1. - La Agencia Mundial Antidopaje
  2. - El Comité Olímpico Internacional
  3. - Las federaciones deportivas internacionales
  4. - El código mundial antidopaje

## MÓDULO 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
  1. - Ley de Schultz-Arnoldt
  2. - Principio de la supercompensación
  3. - Teoría del estrés de Selye
4. Carga de entrenamiento y sus variables

1. - Magnitud de la carga
2. - Tendencia de la carga
3. - Naturaleza de la carga
4. - Complejidad de la carga
5. - Organización de la carga
5. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
  1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
  2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
  3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
  4. - Principios de proporcionalización
6. Capacidades físicas básicas
  1. - Resistencia: aeróbica - anaeróbica
  2. - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
  3. - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
  4. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
7. Efecto del entrenamiento
8. Efecto residual de entrenamiento
9. El desentrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FUERZA

1. Introducción a la fuerza
  1. - Concepto de fuerza
2. Manifestaciones de la fuerza
  1. - Manifestación activa
  2. - Manifestación reactiva
  3. - Resistencia a la fuerza
3. Tipos de contracción muscular
4. Factores determinantes de la fuerza muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACONDICIONAMIENTO Y EJERCICIOS PARA EL CULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
  1. - Barras
  2. - Mancuernas
  3. - Soportes y jaulas
  4. - Máquinas
  5. - Bancos
2. Terminología de la musculación
  1. - Horario óptimo
  2. - La importancia de la respiración
3. Ejercicios de musculación
  1. - Pectorales
  2. - Dorsales
  3. - Oblicuos
  4. - Hombros
  5. - Bíceps
  6. - Tríceps
  7. - Abdominales

- 8. - Antebrazos
- 9. - Piernas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO

- 1. Ejercicios de musculación
- 2. Técnicas y métodos de entrenamiento en culturismo
  - 1. - Técnicas básicas de entrenamiento
  - 2. - Métodos de entrenamiento en culturismo
  - 3. - Adaptaciones al entrenamiento con cargas
- 3. Programación del entrenamiento
- 4. Kinesiología
- 5. Intensidad. Conceptos culturistas
  - 1. - Principios del entrenamiento de intensidad
- 6. Entrenamiento para mujeres

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

- 1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
- 2. Lesiones deportivas más frecuentes
  - 1. - Lesiones musculares
  - 2. - Lesiones en los tendones
  - 3. - Lesiones articulares
  - 4. - Lesiones óseas
- 3. Causas de las lesiones deportivas
- 4. Fases de la lesión deportiva
- 5. Factores que influyen en la lesión y curación
  - 1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
  - 2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
- 6. Prevención de la lesión deportiva
- 7. Reconocimiento médico previo
- 8. Psicología de la lesión deportiva
- 9. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
  - 1. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
  - 2. - Fases de la Reeducación Funcional del Deportista
- 10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

- 1. Introducción a los primeros auxilios
  - 1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  - 2. - La respiración
  - 3. - El pulso
- 2. Actuaciones en primeros auxilios
  - 1. - Ahogamiento
  - 2. - Las pérdidas de consciencia
  - 3. - Las crisis cardíacas
  - 4. - Hemorragias
  - 5. - Las heridas

6. - Las fracturas y luxaciones
7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  1. - Ventilación manual
  2. - Masaje cardíaco externo

## PARTE 2. NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

### MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono

5. La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

## MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MILOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares

6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

### !Encuétranos aquí!

#### Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.com](http://www.euroinnova.com)

#### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver curso en la web

# EDU SPORT



By  
EDUCA EDTECH  
Group