

Nutrición deportiva y cocina saludable

Con este curso intensivo conocerás las bases de la nutrición deportiva y aprenderás a elaborar platos sabrosos y nutritivos. Descubrirás cómo planificar y elaborar menús adaptados a los diferentes tipos de necesidades y prestaciones físicas de la mano de un dietista nutricionista y de cocineros expertos en cocina saludable.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Entender los fundamentos de la nutrición deportiva, del metabolismo energético y del ejercicio físico.
- Conocer las dietas más eficaces para el entrenamiento y la competición y la evidencia científica que las respalda.
- Conocer los suplementos dietéticos y su eficacia desde el punto de vista de la evidencia científica.
- Aprender las técnicas básicas de cocina saludable.
- Conocer los alimentos que forman parte de una dieta saludable y su papel en la dieta del deportista según su especialidad.
- Planificar una dieta para deportistas y conocer las pautas básicas a seguir.

CERTIFICACION

- Certificado de Asistencia ESHOB

Titulación propia de la Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona, reconocida por el Gremio de Hoteles de Barcelona y el Gremio de Restauración de Barcelona

ACCESO

Este programa de formación continua está diseñado para personas con conocimientos básicos en nutrición.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Preparadores atléticos y entrenadores que quieran profundizar su conocimiento sobre nutrición dirigida a deportistas.
- Cocineros que deseen especializarse en cocina saludable y alimentación para deportistas.
- Psicólogos que deseen especializarse en el área deportiva.
- Deportistas, estudiantes y cualquier persona con interés en la cocina, la nutrición y el deporte.

DURACIÓN

Curso intensivo de 25 horas

HORARIO

De lunes a viernes 09.00 – 14.00h

PLAN DE ESTUDIO

- Bases de nutrición humana
- Iniciación a la fisiología de la actividad física
- Alimentación y nutrición del deportista
- Metabolismo y nutrición deportiva: ejercicio aeróbico y anaeróbico
- Necesidades energéticas del deportista
- La alimentación durante el entrenamiento y la competición
- Dietas cetogénicas y otras dietas para el deporte
- Suplementos dietéticos: ¿qué dice la ciencia?
- Introducción a la cocina saludable: alimentos
- Introducción a la cocina saludable: técnicas
- Hidratación y rendimiento deportivo
- Recetario saludable
- Trabajo final de autoevaluación

METODOLOGIA

Las clases son 100 % teórico-prácticas e interactivas con el alumno.

QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA

- Clases de cocina saludable y planificación de menús
- Formación básica en higiene y buenas prácticas en la manipulación de alimentos
- Clases de nutrición deportiva
- Dossier sobre nutrición deportiva y recetas saludables
- Gorro y delantal ESHOB
- Certificado de participación
- Almuerzo saludable el último día