



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

NUTRICIÓN DEPORTIVA: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

- Las proteínas. Los carbohidratos. Necesidades energéticas. Materias no energéticas. Coeficiente de Digestibilidad. Coeficiente de Utilización Digestiva. Cómo aumentar el Coeficiente de Utilización Metabólica (C.U.M.)
- Las proteínas: Suplementación de proteína. Absorción de Proteínas. absorción de proteínas. Ahorro y depósito de proteínas. Balance protéico.. Necesidad de proteína. Productos finales del catabolismo. Ácido Úrico. Dosis proteínica. Asimilación de las proteínas.
- Los aminoácidos: Necesidades en aminoácidos esenciales.
- Los lípidos: Contenido. Ácidos grasos saturados e insaturados. Los ácidos grasos que aumentan el colesterol. Los ácidos grasos que disminuyen el colesterol. Contenido del colesterol. Papel del colesterol. Índice de colesterol.
- Hidratos de carbono: índice glucémico de algunos alimentos. Fructosa y carbohidratos.
- Las vitaminas: Principales funciones de las vitaminas. Avitaminosis. Hipovitaminosis. Hipervitaminosis. Vitaminas y pseudovitaminas. Antagonismo de ciertas vitaminas. Oxidabilidad de las vitaminas. Las vitaminas más importantes para el deportista y el culturista. ¿Dónde se encuentran las vitaminas más importantes?
- Los Anti-oxidantes. los minerales. Macrominerales. Microminerales. Minerales (necesidades diarias). El agua. Alimentos corrientes y particularidades. Anabolismo. Catabolismo. El aparato digestivo: Absorción en el intestino delgado. Digestión en el intestino delgado. Listas de sustancias prohibidas.
- Hormonas sexuales masculinas. Cuales son los mejores andrógenos y anabolizantes. Los estrógenos. Alteraciones metabólicas de los anabolizantes hormonales: Estimulación de la secreción de hormonas sexuales. Estimulación de la secreción de hormonas en el entrenamiento. Asociaciones peligrosas. La hormona del crecimiento.
- Anabolizantes no hormonales poco conocidos o por conocer. El derecho a tomar o no tomar anabolizantes. La arginina. La alimentación natural. Regímenes: Regímenes particulares. Espiritualidad y forma de vida. El mito del héroe. Compatibilidad de los alimentos. Prevención de las enfermedades del aparato digestivo. Anemias.
- La obesidad. Celulitis. Cómo se establece un régimen. Requerimientos calóricos. Porcentaje calórico. Tabla de cálculo de calorías. Consumo calórico por hora de entreno. Causa principal de obesidad. Edulcorantes. La carnitina. Sustancia de lastre y celulosa. La sauna. Los diuréticos. Regímenes: Régimen de 1400 a 1500 calorías, de 1200 a 1300, de 1100 a 1200, de 550 a 600. Dieta clásica.
- Régimen femenino en preparación de campeonatos (Fitness). Régimen de adelgazamiento conservando la musculatura. Régimen intermedio de volumen. Régimen para alcanzar los 100 Kg musculado. Estimulantes del apetito. Productos que favorecen el engorde. Alimentos naturales que favorecen el engorde.
- Alimentación del deportista. Ley de las tres horas y de las ocho horas. Tiempo de permanencia de los alimentos en el estómago. La alimentación afrodisíaca. La senectud. Naturalidad de los alimentos y esperanza de vida. Peso corporal y esperanza de vida. Repartición calórica siete días antes de la competición. Régimen última semana antes de un campeonato. Preparación a campeonatos (farmacología). Régimen de muy alto contenido sódico. Valor nutritivo de algunos platos de la cocina española. Fármacos utilizados por los fisicoculturistas. Bibliografía.