

Datos de Identificación

Familia Profesional	Actividades físicas y deportivas	Área	Deporte profesional y de alto rendimiento	
Denominación	NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA		Duración	24
Unidad Formativa o Módulo Formativo ¹	Nombre		Código	
Certificado de Profesionalidad	Nombre		Código	

Competencia General

- Comprender y conocer los conceptos básicos en el ámbito de la nutrición.
- Comprender y conocer los elementos vitales de la nutrición.
- Conocer el funcionamiento general del proceso digestivo.
- Conocer las características de los diferentes principios nutritivos.
- Aplicar estos conocimientos en la consecución de dietas equilibradas adaptadas a cada morfología corporal.
- Aplicar los conocimientos a la nutrición del deportista.
- Conocer los diferentes suplementos deportivos y las ayudas ergonómicas.

Contenidos y Secuenciación

- UD I Elementos vitales:
- UD II Composición corporal
- UD III IMC (el índice de masa corporal)
- UD IV Mediciones de porcentaje graso
- UD V Obesidad
- UD VI Nutrición deportiva
- UD VII Suplementos deportivos
- UD VIII Las alternativas al doping

¹ Solamente para acciones asociadas a Certificados de Profesionalidad

Unidades Didácticas	Duración
UD I Elementos vitales:	3
UD II Composición corporal	3
UD III IMC (el índice de masa corporal)	3
UD IV Mediciones de porcentaje graso	3
UD V Obesidad	3
UD VI Nutrición deportiva	3
UD VII Suplementos deportivos	3
UD VIII Las alternativas al doping	3

Criterios de Evaluación

Al final de cada unidad se realizará una prueba teórica, tipo test la nota media de los mismos será la nota final del curso.

La nota final al no pertenecer la acción formativa a módulos ni unidades formativas de certificados de profesionalidad, puede tener un carácter testimonial, pero pensamos que un proceso de enseñanza aprendizaje, no está completo si el participante no conoce sus resultados de aprendizaje obtenidos.

Metodología

Las clases teóricas se combinan con ejemplos prácticos, se utilizan diferentes materiales audiovisuales.

A cada participante se le entregará un manual teórico y práctico.