



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

19

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 en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,
Elige Euroinnova



QS, sello de excelencia académica
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova 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 en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA 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 donde, cuando y como 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.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

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

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 imprenta digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster 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

20% Beca
DIVERSIDAD
FUNCIONAL

20% Beca
PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



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



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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



DURACIÓN
400 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Waterpolo con 200 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Título Propio de Nutrición de la Práctica Deportiva expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

- Definir la biomecánica y la biomecánica deportiva para estudiar el movimiento del cuerpo humano.
- 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.
- Identificar los tipos de actividades acuáticas, así como la historia del waterpolo, material necesario, las categorías y el waterpolo adaptado (mini waterpolo).
- Analizar todos los estilos de nado existentes para posteriormente trabajar la transferencia de la natación al waterpolo, especialmente para los desplazamientos en el medio acuático. Estudiar las acciones técnicas por las que se lleva a cabo el juego del waterpolo, así como los ejemplos de situaciones tácticas para el desarrollo del juego, tanto en ataque como en defensa.
- Identificar las reglas por las que se rige el deporte del waterpolo a través del reglamento de la RFEN.
- 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 Waterpolo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva está dirigido a todas aquellas personas que quieren ejercer profesionalmente en esta temática.

Para qué te prepara

Con la realización del curso de monitor de waterpolo se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento del waterpolo, tanto de los estilos de natación, como de las acciones técnico-tácticas de los jugadores para el desarrollo del juego. El presente curso de Monitor de Waterpolo + 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.

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de waterpolo, Monitor de natación. Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TEMARIO

PARTE 1. MONITOR DE WATERPOLO

MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Sistema osteoarticular
 1. - Los huesos
 2. - Funciones de los huesos
 3. - División del esqueleto humano
 4. - Columna vertebral
 5. - Tronco
 6. - Extremidades
 7. - Cartílagos
 8. - Articulaciones y movimiento
 9. - Los ligamentos
3. Sistema muscular
 1. - Funciones del sistema muscular
 2. - Inervación de los músculos
 3. - Clasificación muscular
 4. - Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO

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. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
 1. - Adaptaciones metabólicas
 2. - Adaptaciones circulatorias
 3. - Adaptaciones cardíacas
 4. - Adaptaciones respiratorias
 5. - Adaptaciones de la sangre
 6. - Adaptaciones del medio interno
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. Efectos fisiológicos del ejercicio

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. BIOMECAÁNICA

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
 1. - Historia y evolución de la biomecánica
 2. - Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
 1. - Planos
 2. - Ejes
 3. - Articulaciones
3. Postura estática y dinámica
 1. - Descripción de la postura correcta
 2. - Factores que influyen en la postura
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica
6. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
 1. - Objetivos de la biomecánica deportiva
7. Cinesiología y biomecánica
 1. - Concepto y principios de la cinesiología
8. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

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

MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ACTIVIDADES ACUÁTICAS: WATERPOLO

1. Actividades acuáticas y ámbitos de actuación
2. Objetivos de la práctica de actividades acuáticas
3. Diferencias del agua y la tierra
4. Principios físicos del medio acuático
 1. - Hidrostática
5. Historia del waterpolo
 1. - Evolución del waterpolo en España
6. Categorías en waterpolo
 1. - Tritones (8-12 años)
 2. - Infantiles (12-14 años)
 3. - Juveniles (15-17 años)
 4. - Junior (18-20 años)
 5. - Mayores (20 años en adelante)
7. Equipamiento de waterpolo
 1. - La pelota
 2. - Gorros
 3. - Las porterías
8. El mini waterpolo
 1. - Reglamento mini waterpolo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NATACIÓN: TÉCNICAS Y ESTILOS

1. Estilo crol
 1. - Entrada de la mano en el agua
 2. - Fase de empuje
 3. - Salida de la mano y el recobro
 4. - Las piernas de crol
 5. - La cabeza y sus movimientos
 6. - El tronco
2. Estilo de espalda
 1. - Entrada de la mano en el agua (contacto de la mano con el agua)
 2. - Entrada de la mano en el agua (preparación para la primera curva)

3. - Primera curva (movimiento abajo-fuera o primer descenso del brazo)
 4. - Segunda curva (primer barrido hacia arriba, movimiento arriba-adentro)
 5. - Tercera curva (segundo descenso o barrido final abajo)
 6. - La acción de piernas
 7. - Posición del cuerpo
3. Estilo braza
1. - La patada de braza
 2. - La brazada
 3. - La respiración
 4. - Coordinación en el estilo braza
4. Estilo mariposa
1. - Entrada de las manos en el agua
 2. - Fase de agarre I (primera curva o barrido hacia fuera y hacia abajo)
 3. - Fase de agarre II (segunda curva o barrido hacia abajo)
 4. - Fase de tirón (barrido hacia dentro o tercera curva)
 5. - Fase de empuje (cuarta curva o barrido hacia arriba)
 6. - El recobro o reciclaje de los brazos en el estilo mariposa
 7. - La acción de piernas
 8. - El acoplamiento o coordinación del estilo mariposa
 9. - Movimientos de la cadera en el estilo mariposa
 10. - La respiración y los movimientos de cabeza en mariposa

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA BÁSICA DEL WATERPOLO

1. Introducción a la técnica en waterpolo
2. La técnica en waterpolo
 1. - El nado en waterpolo
 2. - Nado específico
 3. - Movimientos específicos
3. Fundamentos técnicos
 1. - El equilibrio del cuerpo
 2. - Formas de agarre del balón
 3. - Recepciones
 4. - Pases
 5. - Desplazamientos
 6. - Tiros
 7. - Fintas
4. Técnica de juego del portero
 1. - Posiciones básicas del portero
 2. - Acciones defensivas específicas del portero
 3. - Situaciones específicas del portero
5. Habilidades defensivas individuales
 1. - Posición corporal - jugador a jugador, defensa con presión
 2. - Defensa delantera
 3. - Presionar el balón
 4. - Defendiendo al jugador de dos metros
 5. - Otros movimientos defensivos individuales

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÁCTICA BÁSICA DEL WATERPOLO

Ver en la web



1. Táctica
2. Táctica en ataque y en defensa
 1. - Ataque
 2. - Defensa
3. Posiciones en waterpolo
 1. - El cubreboya o central (posición 3)
 2. - El boya (posición 6)
 3. - Los laterales (posición 2 y 4)
 4. - Los extremos (posiciones 1 y 5)
4. Táctica y dinámica de juego en waterpolo
 1. - En ataque
 2. - En defensa
5. Contraataques
 1. - Creación del contraataque sin tener opción clara para ello
6. Ejercicios de ataque y defensa posicional
 1. - En grupo
 2. - En grupos cortos de trabajo 3x3, 4x4
 3. - Grupo de ataque sin defensa
 4. - Todo el grupo de ataque y defensa
 5. - Ejercicios para el contraataque

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO

1. Reglamento de waterpolo
 1. - Campo de juego y equipamiento
 2. - Porterías
 3. - La pelota
 4. - Gorros
 5. - Equipos y sustitutos
 6. - Equipo arbitral
 7. - Árbitros
 8. - Jueces de gol
 9. - Cronometradores
 10. - Secretarios
 11. - Duración del partido
 12. - Tiempos muertos
 13. - Inicio del juego
 14. - Goles
 15. - Reanudación después de un gol
 16. - Saque de portería
 17. - Córner
 18. - Saque neutral
 19. - Tiro libre
 20. - Faltas ordinarias
 21. - Expulsiones
 22. - Penalti
 23. - Lanzamiento de penalti
 24. - Faltas personales
 25. - Accidente, lesión o indisposición

2. Apéndices del reglamento de la RFEN
 1. - Apéndice A - Instrucciones para el doble arbitraje
 2. - Apéndice B - Señales utilizadas por los árbitros
 3. - Apéndice C - Reglas F.I.N.A. de instalaciones
 4. - Apéndice D - Código de conducta en waterpolo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
 1. - Fases de una Sesión de Entrenamiento
 2. - Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
 3. - Tipos de sesiones de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

MÓDULO 3. BLOQUE SEGURIDAD E HIGIENE

UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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
 1. - Lesiones comunes en el waterpolo
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 Reeducción Funcional del Deportista
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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. Técnicas de reanimación
 1. - RCP básica
5. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 1. - Ventilación manual
 2. - Masaje cardíaco externo
 3. - Maniobra de Heimlich
6. Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)

UNIDAD DIDÁCTICA 14. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

1. Introducción al salvamento acuático
2. Material utilizado en salvamento acuático
3. Entrada al agua
 1. - Sin material
 2. - Con material
4. Técnicas de aproximación al accidentado
 1. - Los estilos de nado adaptados al salvamento
5. Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima
 1. - Tipos de zafaduras de una víctima consciente
 2. - Inconsciente
6. Técnicas de traslado de accidentados
 1. - Sin material
 2. - Con material
7. Técnicas de extracción del accidentado
 1. - Sin material
 2. - Con material
8. El accidentado con lesión medular o politraumatizado
9. El salvamento acuático en piscinas
 1. - Tareas del socorrista acuático en piscinas
 2. - Equipamiento mínimo a disposición del socorrista

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

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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

[Ver en la web](#)



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. MIOLOGÍA 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

[Ver en la web](#)



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

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

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

 900 831 200

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.edu.es

Horario atención al cliente

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

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By
EDUCA EDTECH
Group