



CURSO COME COMO ENTRENAS

Datos generales del curso

Duración total: 90 horas

Modalidad: Presencial

Fecha: Del 8 de junio al 1 de julio

Hora: De 9:00 a 14:00h.

Lugar: Mediterráneo Culinary Center (Avenida del Cid, 56, 46018 Valencia)

Dirigido a

Dirigido a personas que comienzan a entrenar y quieren aprender a comer de forma saludable y práctica.

Objetivo general

Dotar al alumnado de los conocimientos básicos de nutrición deportiva y de las habilidades prácticas de cocina necesarias para mejorar su rendimiento físico, recuperación y salud mediante una alimentación equilibrada, sencilla y adaptada al entrenamiento.

Objetivos específicos

- Comprender los principios básicos de la nutrición aplicada al deportivo.
- Aprender a planificar comidas según el tipo de entrenamiento.
- Identificar alimentos adecuados antes y después de entrenar.
- Cocinar recetas saludables, económicas y fáciles.
- Desarrollar hábitos alimentarios sostenibles.

BLOQUE 1 – 20 HORAS*EMPLEABILIDAD Y HABILIDADES SOCIALES*

Módulo 1. Habilidades personales

Módulo 2. Habilidades sociales

Módulo 3. Habilidades para la empleabilidad

*HERRAMIENTAS SOCIAL MEDIA PARA**LA BÚSQUEDA DE EMPLEO*

Módulo 1. Marca Personal para el empleo

Módulo 2. Búsqueda de empleo en Internet

Módulo 3. Taller redes sociales y empleo

Módulo 4. Taller Vídeo Currículum y Vídeo Conferencia

BLOQUE 2 – 30 HORAS

1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Nutrición: metabolismo y digestión
- Nutrición y Alimentación en el deporte.
- Objetivos alimentarios en personas activas.

2. MACRONUTRIENTES: PROTÉINAS, HIDRATOS Y GRASAS

- Los macronutrientes y sus funciones.
- Cantidades recomendadas para personas con necesidades especiales.
- Etiquetado nutricional.

3. MICRONUTRIENTES E HIDRATACIÓN

- Vitaminas y minerales clave.
- Importancia del agua y electrolitos.
- Señales de deshidratación.

4. COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE ENTRENAR

- Necesidades según el tipo de deporte.
- Alimentación pre-entreno, intraentreno y post-entreno.
- Rehidratación y recuperación muscular.

5. PLANIFICACIÓN DE MENÚS Y ORGANIZACIÓN

- Planificación semanal del deportista.
- Batch cooking saludable.
- Organización de la compra.

6. SUPLEMENTACIÓN :

- Suplementos: cuándo sí y cuándo no.
- Riesgos y falsas promesas.
- Importancia de la higiene alimentaria en cocina.

BLOQUE 3 – 40 HORAS

7. BASES DE COCINA SALUDABLE

- Organización de la cocina.
- Técnicas básicas saludables.
- Higiene y manipulación de alimentos.

8. DESAYUNOS Y SNACKS PARA ENTRENAR

- Desayunos energéticos.
- Snacks pre-entreno.
- Batidos naturales.

9. COMIDAS PRINCIPALES EQUILIBRADAS

- Platos completos (proteína + hidrato + verdura).

10. CENAS LIGERAS Y RECUPERACIÓN

- Cenas post-entreno.
- Recetas digestivas.
- Control de porciones.

11. COCINA PARA LA SEMANA (BATCH COOKING)

- Preparación de varios platos.
- Conservación de alimentos.
- Organización del tiempo.

12. MENÚ FINAL Y EVALUACIÓN

- Elaboración de un menú completo adaptado al entrenamiento.
- Presentación del trabajo final.

13. EXAMEN PRÁCTICO

- Elaboración de recetas + explicación nutricional.