



# Programa Seminario Nutrición Deportiva y Suplementación-2013

APECED-ULTIMATE STACK  
Profesor Mintxo Lasosa



SESIÓN del SÁBADO.

## **NUTRICIÓN DEPORTIVA**

### 1) - **NUTRICION PARA LOS DEPORTES.**

- a) Deportes individuales.
- b) Deportes de equipo.
- c) Deportes con categorías de peso.

### 2)- **NUTRICION Y COMPETICIÓN.**

- a) Antes de la competición.
- b) Durante la competición
- c) Después de la competición

### 3)- **SUPLEMENTOS COMO AYUDAS ERGOGÉNICAS.**

- a) Qué son ayudas ergogénicas y qué no son.
- b) Mecanismos de acción
- c) Ayudas ergogénicas nutricionales para diferentes deportes



## SESIÓN DOMINGO . **CONTROL DE PESO Y SUPLEMENTACIÓN DIETÉTICA**

### **1) ENTENDIENDO LA SUPLEMENTACIÓN DIETÉTICA**

- a) Generalidades.Regulación de suplementación dietética.
- b) *Seguridad y eficacia en la elección de los suplementos*



### **2) NUTRICIÓN y SUPLEMENTOS PARA EL AUMENTO DE MASA MUSCULAR**

- a) Entendiendo el aumento de masa muscular; fisiología de la hipertrofia
- b) Pautas nutricionales para aumento de masa muscular
- c) Suplementos para aumento de masa muscular.
- d) Elaboración de dieta básica

### **3) NUTRICIÓN y SUPLEMENTOS PARA LA REDUCCIÓN DE PESO GRASO**

- a) Condiciones para la pérdida de peso graso; eleme
- b) Pautas nutricionales para la pérdida de peso graso
- c) Suplementos para la reducción de peso en grasa
- d) Elaboración de dieta básica