



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 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

## Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



**DURACIÓN**  
400 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos con 200 horas expedida por EUROINNOVA INTERNACIONAL 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 - Titulación Propia de Nutrición de la Práctica Deportiva con 200 horas expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Miguel de Cervantes)

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## A quién va dirigido

---

El Curso de Monitor de Pilates en Suelo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno de los deportes o rehabilitación que deseen seguir formándose en la materia gracias a la adquisición de conocimientos sobre pilates en suelo con implementos, así como a aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos sobre esta actividad y la nutrición deportiva.

## Para qué te prepara

---

El presente Curso de Monitor de Pilates en Suelo + 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. Además el Curso le prepara para conocer a fondo el entorno del ejercicio físico en relación con la realización de pilates en suelo con implementos, adquiriendo los diferentes métodos de ejecución para poder desempeñar la función de monitor de pilates de la mejor forma posible.

## Salidas laborales

---

Con este Curso de Monitor de Pilates en el Suelo Online, ampliarás tu formación en el ámbito deportivo. Asimismo, te permitirá desarrollar tu actividad profesional en centros especializados de dietética y nutrición, gimnasios y en clubes deportivos. Además, adquirirás las competencias profesionales necesarias para ejercer como experto en el tratamiento de lesiones.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### PARTE 1. PILATES EN SUELO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES DE TRABAJO CON IMPLEMENTOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DEL TRABAJO CON IMPLEMENTOS EN PILATES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA UTILIZACIÓN ESTRATÉGICA DE LOS IMPLEMENTOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS

1. Respiración
  1. - Respiración con banda elástica en decúbito supino
  2. - Respiración con banda elástica sentado
  3. - Respiración con balón
2. Basculación pélvica
  1. - Basculación pélvica sentado en un balón
  2. - Basculación pélvica en supino con los pies sobre un balón
  3. - Basculación pélvica tumbado en un balón
  4. - Basculación pélvica tumbado sobre un rulo
3. Elevación de pelvis con basculación
  1. - Elevación pélvica con basculación y pies sobre un balón
  2. - Elevación pélvica con basculación y pies sobre un rulo
  3. - Elevación pélvica con basculación y pelota entre las rodillas
4. El gato
  1. - El gato con banda elástica
  2. - El gato de pie con balón
5. Flexión de columna hacia delante sentado
  1. - Flexión de columna hacia delante sentado con banda elástica
  2. - Flexión de columna hacia delante sentado en un balón
  3. - Flexión de columna hacia delante sentado rodando balón, pelota o rulo
  4. - Flexión de columna hacia delante sentado empujando aro o pelota
6. Rodar abajo
  1. - Rodar abajo con balón tras la espalda apoyado en la pared
7. Liberar la cadera
  1. - Liberar la cadera con los pies sobre un rulo o balón
  2. - Liberar la cadera tumbado sobre un rulo elevando las rodillas
8. Círculos con una pierna
  1. - Círculos con una pierna con banda elástica
  2. - Círculos con una pierna tumbado sobre un rulo
  3. - Círculos con una pierna con pelota, aro o pica en las manos
9. Extensión de piernas 90º en decúbito supino
  1. - Extensión de piernas 90º en decúbito supino con banda elástica
  2. - Extensión de piernas 90º en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
10. Separar y retraer las escápulas
  1. - Separar y retraer las escápulas con banda elástica

2. - Separar y retraer las escápulas sentado sobre un balón
  3. - Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un balón
  4. - Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un rulo
  5. - Separar y retraer las escápulas tendido lateral con rulo, balón o pelota
  6. - Separar y retraer las escápulas sujetando un aro, pelota o balón
  7. - Separar y retraer las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
11. Elevar y descender las escápulas
1. - Elevar y descender las escápulas sentado sobre un balón
  2. - Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un balón
  3. - Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un rulo
  4. - Elevar y descender las escápulas tendido prono con rulo
  5. - Elevar y descender las escápulas de pie frente a una pared con rulo o balón
  6. - Elevar y descender las escápulas sujetando un aro, balón o pelota con brazos arriba
- Elevar y descender las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
12. Círculos de brazos
1. - Círculos de brazos con banda elástica
  2. - Círculos de brazos sentado sobre un balón
  3. - Círculos de brazos tumbado sobre un balón
  4. - Círculos de brazos tumbado sobre un rulo
  5. - Círculos de brazos con pelotas de peso o mancuernas en las manos
13. Rotación de columna tendido lateral
1. - Rotación de columna tendido lateral con pelota
14. Rotación de columna en decúbito supino
1. - Rotación de columna en decúbito supino con los pies en un balón
  2. - Rotación de columna en decúbito supino con balón, pelota o aro entre las piernas
  3. - Rotación de columna en decúbito supino con pica, aro o pelota en las manos
15. La sierra
1. - La sierra con banda elástica
  2. - La sierra sentado en un balón
  3. - La sierra con aro
  4. - La sierra con pica
16. La sirena
1. - La sirena con banda elástica
  2. - La sirena sentado en un balón
  3. - La sirena deslizando un balón, rulo o pelota
17. Preparación a la flexión lateral sentado
1. - Preparación a la flexión lateral sentado con banda elástica
18. Aislamientos sentado
1. - Aislamientos sentado sobre un balón
19. Preparación abdominal
1. - Preparación abdominal con banda elástica
  2. - Preparación abdominal con los pies en un balón
  3. - Preparación abdominal tumbado en un balón
  4. - Preparación abdominal tumbado en un rulo
  5. - Preparación abdominal con aro o pelota en las manos
  6. - Preparación abdominal con aro o pelota entre las rodillas
  7. - Preparación abdominal con pelotas de peso o mancuernas en las manos
20. El cien

1. - El cien con banda elástica
  2. - El cien con los pies en un balón
  3. - El cien tumbado sobre un balón
  4. - El cien con rulo tras la espalda
  5. - El cien con pelota o aro entre las piernas
  6. - El cien con pelota o aro en las manos
21. Media flexión atrás sentado
1. - Media flexión atrás sentado con banda elástica
  2. - Media flexión atrás sentado en un balón
  3. - Media flexión atrás sentado con los pies en un rulo o una pelota
  4. - Media flexión atrás sentado con pelota o aro entre las rodillas
22. Rodar como una pelota
1. - Rodar como una pelota con banda elástica tras la espalda
  2. - Rodar como una pelota con banda elástica en los pies
23. Rodar como una pelota con pelota entre las rodillas
1. - Rodar como una pelota con aro o pelota en las manos
  2. - Rodar como una pelota con una pica en los pies
24. Rodar hacia arriba
1. - Rodar hacia arriba con banda elástica
  2. - Rodar hacia arriba con balón
  3. - Rodar hacia arriba tumbado sobre un balón
  4. - Rodar hacia arriba con pica o aro en las manos
  5. - Rodar hacia arriba con pelota o aro entre las rodillas
25. Estiramiento de una pierna en decúbito supino
1. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con banda elástica
  2. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con una pierna en el balón
  3. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino tumbado en un rulo
  4. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con pelota o rulo tras la espalda
  5. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con aro o pelota en las manos
26. Doble estiramiento de pierna
1. - Doble estiramiento de pierna con banda elástica
  2. - Doble estiramiento de pierna con los pies en un balón
  3. - Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con los pies en el suelo
  4. - Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con las manos en el suelo
  5. - Doble estiramiento de pierna con aro, pelota o balón en las manos
  6. - Doble estiramiento de pierna con aro o pelota entre los tobillos
27. Tijeras de piernas
1. - Tijeras de piernas tumbado en un rulo
  2. - Tijeras de piernas con pelota o rulo tras la espalda
  3. - Tijeras de piernas con pelota o aro en las manos
28. Flexión y extensión de piernas en decúbito supino
1. - Flexión y extensión de piernas en decúbito supino con banda elástica
29. Elevar y descender las piernas en decúbito supino
1. - Elevar y descender las piernas en decúbito supino con banda elástica.
  2. - Elevar y descender las piernas en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
30. Preparación a la uve
1. - Preparación a la uve con banda elástica

2. - Preparación a la uve con un pie en el balón
  3. - Preparación a la uve con pelota o aro entre las rodillas
  4. - Preparación a la uve con pica, aro o pelota en las manos
31. Oblicuos
1. - Oblicuos con una pierna en un balón
  2. - Oblicuos tumbado en un balón
  3. - Oblicuos con aro o pelota en las manos
  4. - Preparación de oblicuos con pelota o aro entre las rodillas
32. Oblicuos rodando atrás
1. - Oblicuos rodando atrás con banda elástica
  2. - Oblicuos rodando atrás sentado en un balón
  3. - Oblicuos rodando atrás con los pies en un rulo o una pelota
  4. - Oblicuos rodando atrás con pelota o aro entre las rodillas
33. Preparación para braza
1. - Preparación para braza con banda elástica
  2. - Preparación para braza con balón
  3. - Preparación para braza 3 con balón
  4. - Preparación para braza con rulo
  5. - Preparación para braza con pelota bajo la frente
34. Nadar a braza
1. - Nadar a braza con balón
  2. - Nadar a braza con pelota o aro entre los tobillos
35. Preparación al puente de hombros
1. - Preparación al puente de hombros con los pies en un balón
  2. - Preparación al puente de hombros con los pies en un rulo
  3. - Preparación al puente de hombros con pelota entre las rodillas
36. Apretar talones en decúbito prono
1. - Apretar talones en decúbito prono con pelota o aro entre los tobillos
37. Preparación para patada de pierna en decúbito prono
1. - Preparación para patada de pierna en decúbito prono con pelota
38. Extensión de cadera en decúbito prono
1. - Extensión de cadera en decúbito prono con balón
  2. - Extensión de cadera en decúbito prono con pelota entre los tobillos
39. La silla (sentadillas)
1. - La silla con balón tras la espalda apoyado en la pared
40. Plancha de rodillas
1. - Plancha de rodillas con balón
41. Serie de elevación de piernas tendido lateral
1. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con banda elástica
  2. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con pelota o aro entre los tobillos
  3. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con los tobillos dentro del aro.
  4. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con un tobillo dentro del aro y el otro fuera
  5. - Serie de elevación de piernas tendido lateral sujetando la pica vertical
42. Supermán
1. - Supermán con banda elástica
  2. - Supermán con balón
  3. - Supermán con rulo bajo las rodillas
  4. - Supermán con rulo bajo las manos

43. Natación
  1. - Natación con balón sólo con piernas
  2. - Natación con balón sólo con brazos
44. Andar en decúbito prono sobre un balón
  1. - Andar en decúbito prono sobre un balón
45. Equilibrios sentado
  1. - Equilibrios sentado sobre un balón
46. Posición de descanso
  1. - Posición de descanso con un balón

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SESIONES TIPO

### PARTE 2. NUTRICIÓN 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

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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

#### 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)

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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

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. FISIOLOGÍA 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

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

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ¿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)

 +57 601 50885563

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://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