

## OBJETIVOS NUTRICIÓN DEPORTIVA

---

- Introducción a los conceptos básicos en nutrición como la rueda de los alimentos, la pirámide alimenticia, macronutrientes y micronutrientes, los antioxidantes, la ingesta óptima, la hidratación, los electrolitos, etc.
- Averiguar cuáles son las combinaciones de alimentos correctas para la práctica deportiva, conocer las dietas y ritmo de comidas más convenientes en función de las necesidades energéticas.
- Controlar la hidratación durante la práctica deportiva, conocer las recomendaciones en cuanto a reposición de líquidos.
- Dominio de la gestión energética para la práctica deportiva adecuándola a cada persona y actividad.
- Localizar y corregir los malos hábitos en alimentación.
- Distinguir cuáles son los alimentos tóxicos.