

Curso online "Alimentación, proteínas y deporte"

Periodo en el que el curso está abierto: 27/09/2022 al 26/09/2023

Directora de la actividad: Geles Duch Canals

Objetivos principales del curso:

- Conocer la función de las proteínas como nutriente esencial en la práctica deportiva
- Identificar el papel de la planificación nutricional en los principales tipos de deportes.
- Conocer y diferenciar las ayudas ergogénicas que más nos podemos encontrar en consulta, su evidencia científica y sus efectos secundarios.

Objetivos específicos del curso:

- Integrar conceptos básicos sobre el metabolismo proteico y su aplicación a la práctica deportiva
- Conocer los diferentes alimentos proteicos y su análisis nutricional para asesorar de una manera más amplia a los deportistas.
- Ser capaz de diferenciar los diferentes requerimientos nutricionales según el tipo de práctica deportiva
- Reconocer diferentes ayudas ergogénicas con sus usos y posologías y poder contextualizar la necesidad de suplementar con ellas a un deportista.
- Obtener el conocimiento necesario para aplicar las bases de una correcta alimentación para mejorar la práctica deportiva de la persona

CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 1: Bases del metabolismo proteico básico aplicado al deporte

- 1.1 Fisiología y metabolismo proteico básico aplicado al deporte
- 1.2 Estructura química y digestión de las proteínas
- 1.3 Absorción y equilibrio dentro del cuerpo
- 1.4 Función energética aplicada a la práctica deportiva.

MÓDULO 2: Las proteínas de los alimentos. Análisis de la composición nutricional

2.1 Antecedentes

2.1.1 Valor biológico

2.1.2 Disponibilidad de aminoácidos

2.2 Proteínas en los alimentos de origen animal

2.2.1 Carnes

2.2.1.1 ¿Es el pollo la única fuente de proteínas para los deportistas?

2.2.2 Huevo

2.2.3 Lácteos

2.2.4 Pescados

2.3 Proteínas en los alimentos de origen vegetal

2.3.1 Legumbres

2.3.2 Cereales

2.3.3 Frutos secos y semillas

MÓDULO 3: Requerimientos proteicos en los diferentes tipos de deportes antes y durante la práctica deportiva

3.1 Visión general de nutrientes antes de la práctica deportiva

3.2 Visión general de nutrientes durante la práctica deportiva

3.3 Deportes de resistencia

3.3.1 Requerimientos energéticos

3.3.2 Requerimientos de carbohidratos

3.3.3 Requerimientos proteicos

3.3.4 Estrategias dietético-nutricionales para la prueba a deportiva

3.3.5 Ejemplo de menú de un día para un deportista de resistencia

3.4 Deportes de fuerza

3.4.1 Requerimientos energéticos

3.4.2 Requerimientos de carbohidratos

3.4.3 Requerimientos proteicos

3.4.4 Estrategias dietético-nutricionales para la prueba deportiva

3.4.5 Ejemplo de menú de un día para un deportista de fuerza

3.5 Deportes interválicos

3.5.1 Estrategias dietético-nutricionales para la prueba deportiva

3.5.2 Ejemplo de menú para el día de antes de un partido

3.6 ¿A partir de cuantas horas de deporte a la semana cambian los requerimientos nutricionales? Ejemplo práctico

3.7. Planificación nutricional deportiva en un deportista con Diabetes tipo 1

3.8. No todo son proteínas, la importancia de la distribución de aminoácidos y las ratios

MÓDULO 4: Recuperación nutricional tras la práctica deportiva

4.1. ¿A partir de cuánta práctica deportiva es necesario recuperar?

4.2 Nutrientes esenciales para una correcta recuperación. Nutrientes después del ejercicio

4.2.1 Proteínas

4.2.1.1 ¿Qué cantidad de proteína es necesaria para hacer una correcta recuperación en función del deporte realizado?

4.2.2 Hidratos de carbono

4.2.3 Otros micronutrientes

4.2.4 Agua y electrolitos

4.2.5 Nutrientes según distintos tipos de deportes

MÓDULO 5: Ayudas ergogénicas en el deporte

5.1 Introducción

5.2 Ayudas ergogénicas nutricionales

5.3 Cómo actúan los suplementos nutricionales

5.4 Tomar o no tomar suplementos y como tomar estos suplementos

5.5 Clasificación de los suplementos nutricionales en función de su evidencia científica

5.5.1 Grado de evidencia A

5.5.2 Grado de evidencia B

5.6 Puntos claves

MÓDULO 6: Herramientas para la consulta

6.1 Recetas y videorecetas

6.2 Herramientas

Material adicional:

- Todos los temarios se presentan en formato PDF y en Power Point.
- Además de recetas y videorecetas

AUTORES DEL CURSO

Mariona Violan Forn

- Lcda. en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina de la actividad física y del deporte. Codirectora del plan de Actividad Física, Deporte y Salud. Generalitat de Cataluña. Médico departamento fisiología y nutrición del centro de alto Rendimiento de Sant Cugat.

Sara Ezquerro Granado

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Postgrado en Nutrición Aplicada a la Práctica deportiva. Varios años como nutricionista deportiva en consulta.

Laura Álvarez

- Licda. En Ciencias del deporte, actividad física, gestión deportiva y salud. Máster en Actividad física y Salud Graduada en Nutrición Humana y Dietética.

Yolanda Jiménez Mateo

- Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Postgrado en nutrición clínica. Docente de cursos online.

Cristina Duch Canals.

- Gastrónoma: especialista en cocina dietoterapéutica. Responsable creativa de recetas, menús y desarrollos culinarios. Responsable del área de gastronomía de GAN.

A QUIÉN VA DIRIGIDO:

Este curso va dirigido a los siguientes profesionales;

- Dietistas nutricionistas
- Médicos/as
- Enfermeros/as
- Técnicos/as en cuidados Auxiliares de Enfermería
- Técnicos/as grado superior de dietética

LOGÍSTICA

El curso permanece abierto desde el 27/09/2022 al 26/09/2023. Durante ese periodo puedes inscribirte. Una vez inscrita dispondrás de 3 meses para la realización del examen final de contenidos. Pasado este tiempo, si necesitas una ampliación del plazo deberás ponerte en contacto con la secretaría técnica por mail o tf. Tendrás disponible el acceso a todos los contenidos del curso desde el

momento de la inscripción. Para la obtención del diploma acreditativo es necesario aprobar el examen final con un 70 % correspondiente a 31 preguntas. El examen es tipo test y dispone de 3 intentos para su finalización. Además, puedes ir guardando las preguntas contestadas para continuar en otro momento.

Atención: Aun disponiendo de 3 meses para la realización del examen final, el último día accesible al mismo es el 26/09/2023, posteriormente a ese día el acceso al curso no estará disponible.