

## **Curso online: “El papel de las proteínas en el control de peso y la actividad física”**

- Periodo de vigencia del curso: del 15/09/2023 al 14/97/2024
- Directora de la actividad: Geles Duch

### **Objetivos principales del curso:**

Comprender cómo las proteínas desempeñan un papel fundamental en el metabolismo glucolítico, lipídico y óseo, y comprender cómo estas funciones generales impactan en la actividad física y la salud en general.

Conocer las bases para promover una alimentación y estilo de vida saludables con enfoque en la pérdida de peso y la práctica de actividad física.

Conocer los mecanismos de hambre y saciedad y cómo las proteínas influyen en estos procesos

### **Objetivos específicos del curso:**

- Conocer el proceso de síntesis proteica y su relación con el mantenimiento muscular.
- Conocer el impacto del recambio proteico y el balance nitrogenado en la salud y el rendimiento físico.
- Conocer cómo el ejercicio afecta el metabolismo de las proteínas y cómo se relaciona con la masa muscular.
- Identificar los factores que regulan la ingesta alimentaria
- Conocer la importancia de la composición de la dieta en la regulación del hambre y la saciedad.
- Aprender el papel de las proteínas en la saciedad
- Identificar las recomendaciones de ejercicio en situaciones de pérdida de peso
- Identificar las fuentes dietéticas de proteínas y su valor nutricional.
- Conocer los beneficios de la proteína de carne de porcino dentro del contexto de una dieta equilibrada para el control del peso y la práctica deportiva.
- Descubrir los férreos controles tanto a nivel oficial como privado para asegurar la trazabilidad y seguridad alimentaria de cara al consumidor.
- Entender la relación entre trazabilidad, seguridad alimentaria y bienestar animal.
- Obtener herramientas y recetas prácticas para la orientación de pacientes hacia una alimentación y ejercicio saludables.

**A quién va dirigido el curso:**

Se ha solicitado acreditación para los siguientes profesionales:

- Enfermeros/as
- Dietistas nutricionistas
- Médicos/as
- Farmacéuticos/as

(\*) Quedan excluidas, tras la resolución de la entidad acreditadora las siguientes categorías profesionales: Técnicos/as en cuidados auxiliares de enfermería y Técnicos/as grado superior de dietética

**Contenidos del curso****Módulo 1: Proteínas: estructura, funciones y su impacto en la salud y actividad física (Tamy Massaneda 4,5h)****1.1 Estructura química y bases de las proteínas****1.1.1 El aminoácido****1.1.2 El enlace peptídico****1.1.3 Estructura de las proteínas****1.1.4 Clasificación de las proteínas****1.1.5 La síntesis proteica****1.1.6 Recambio proteico y balance nitrogenado****1.2 Absorción, digestión, metabolismo y equilibrio dentro del cuerpo****1.3 Introducción: Funciones de la masa muscular****1.3.1 Funciones generales de las proteínas en el organismo****1.3.2 Funciones de la masa muscular****1.3.3 Papel de las proteínas en relación con la masa muscular**

**1.4** Funciones generales:**1.4.1** Metabolismo glucolítico**1.4.2** Metabolismo lipídico**1.4.3** Metabolismo óseo**1.4.3.1** Intercomunicación óseo-muscular**4.4** Sistema inmune**1.5** Importancia de la masa muscular en salud y el bienestar**Módulo 2: El papel de las proteínas en la actividad física** (Yolanda Jiménez 4h)**2.1** Actividad física, tipos e intensidad.**2.2** Efectos del ejercicio físico en el metabolismo de las proteínas**2.3** Beneficios de un nivel óptimo en el consumo de proteínas para la práctica deportiva**2.4** Requerimientos proteicos de proteínas en la práctica deportiva**2.5** Estrategias dietéticas para optimizar el consumo de proteínas en deportistas**2.6** Proteínas y recuperación muscular después del ejercicio. Cuándo considerar la recuperación proteica.**2.7** Más allá de las proteínas, la relevancia de la distribución de aminoácidos y los ratios.**Módulo 3. El papel de las proteínas en el control de peso** (Cristina de Miguel Antares)**CAPÍTULO 1. Proteínas y su papel en la regulación del peso corporal (3h)****3.1.1** Origen de las enfermedades crónicas no transmisibles. Importancia de la alimentación saludable para su prevención**3.1.2** Alimentación saludable y sostenible. Mitos relacionados con los alimentos

**3.1.2.1** Hidratos de carbono

**3.1.2.2** Lípidos

**3.1.2.3** Proteínas

## **CAPÍTULO 2. Proteínas y saciedad. Papel de las proteínas en la regulación de la ingesta. (2h)**

**3.2.1** Mecanismos de regulación de hambre y saciedad

**3.2.1.1** Hambre

**3.2.2.1** Saciedad

**3.2.2** Beneficios de la ingesta de proteínas en la pérdida de peso

**3.2.2.1** Proteínas lácteas

**3.2.2.2** Proteínas procedentes de carne de cerdo

**3.2.3** Consumo adecuado de proteínas para una pérdida de peso saludable

**3.2.4** Conclusiones

## **CAPÍTULO 3. Cómo diseñar un plan de alimentación y ejercicio para mantener y mejorar la masa muscular en la pérdida de peso (2h)**

**3.3.1** Consejos prácticos para crear un plan de alimentación saludable

**3.3.2** Dieta por intercambios

**3.3.3** Importancia de la gastronomía nutricional en la pérdida de peso

**3.3.4** Consejos prácticos para realizar ejercicio de forma adecuada

## **Módulo 4: Calidad Proteica y Fuentes Dietéticas de Proteínas en los Alimentos (Yolanda Jiménez 5h)**

**4.1** Calidad Proteica

**4.2** Valor biológico de las proteínas

**4.3** Factores que influyen en la calidad proteica

**4.4** Fuentes Dietéticas de Proteínas

#### **4.4.1** Proteínas de origen animal

Carnes magras (cerdo, vacuno, pollo...)

Pescados y mariscos

Huevos

Productos lácteos

**4.4.1.1** Alternativas proteicas para deportistas: más allá del tradicional pavo

**4.4.1.2** Papel de las proteínas de origen animal en la pérdida de peso y la actividad física

#### **4.4.2** Proteínas de origen vegetal

Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles).

Cereales integrales (quínoa, arroz integral).

Frutos secos y semillas.

**4.4.2.1** Papel de las proteínas de origen animal en la pérdida de peso y la actividad física

**Módulo 5: Carne de porcino como fuente de proteína animal, la trazabilidad, la seguridad alimentaria y el bienestar animal** (Daniel Hernández y Daniel de Miguel 2,5h)

**5.1** Sistema de trazabilidad: base legal, importancia e implementación en la industria alimentaria

**5.2** Principios de la seguridad alimentaria.

**5.3** Sistema de autocontrol: concepto, funcionamiento y verificación

**5.4** Planes Generales de Higiene

**5.5** Historia del bienestar animal: un concepto fisiológico

**5.6** Bienestar animal: de la granja a la mesa

**5.7** Conclusiones y aspectos clave

**Módulo 6: Herramientas y recetas para la consulta** (Cristina Duch)

**6.1** Herramientas

**6.2** Recetas

**Autores del curso:**

- **Cristina de Miguel Antares:** Enfermera. Máster en Nutrición Humana y Dietética Aplicada. Doctoranda del programa de psicología clínica y de la salud. Miembro del Comité Científico de ADENYD (Asociación de Enfermeras de nutrición y dietética).
- **Daniel de Miguel:** Veterinario. Master en seguridad alimentaria. Director adjunto y director internacional Interporc
- **Daniel Hernández:** Veterinario. Máster en producción y Sanidad animal. Técnico de Bienestar y Sanidad Animal de Interporc
- **Yolanda Jiménez Mateo:** Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Postgrado en nutrición clínica. Docente de cursos online.
- **Tamy Massaneda:** Farmacéutica y Dietista-nutricionista.
- **Cristina Duch Canals:** Gastrónoma: especialista en cocina dietoterapéutica. Responsable creativa de recetas, menús y desarrollos culinarios. Responsable del área de gastronomía de GAN.

**LOGÍSTICA:**

El curso permanece abierto desde el 15/09/2023 al 14/09/2024. 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. (pdf, vídeos y a materiales complementarios)

Para la obtención del diploma acreditativo es necesario aprobar el examen final con un 70%. (33 preguntas correctas).

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 14/09/2024, posteriormente a ese día el acceso al curso no estará disponible.

**CONTACTO:**

- Correo electrónico [info2@gan-bcn.com](mailto:info2@gan-bcn.com).
- Teléfono 934143555

**Curso organizado por:**



**Curso con el patrocinio de:**

