

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

- Periodo de vigencia del curso: del 16/09/2024 al 15/09/2025
- Directora de la actividad: Geles Duch

Objetivos principales del curso:

- Comprender el papel fundamental de las proteínas en el metabolismo y la salud: Analizar cómo las proteínas influyen en los metabolismos glucolítico, lipídico y óseo, así como en la actividad física y el bienestar general.
- Conocer las bases para fomentar hábitos alimenticios y de ejercicio enfocados en la pérdida de peso, la práctica deportiva y la mejora de la composición corporal.
- Entender los mecanismos de hambre y saciedad, entendiendo cómo las proteínas afectan la regulación del apetito y la saciedad, y su impacto en el control del peso corporal.

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

Contenidos del curso**Módulo 1: Proteínas: estructura, funciones y su impacto en la salud y actividad física****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****1.4.4 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

- 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. Cuando considerar la recuperación proteica.
- 2.7** Más allá de las proteínas, la relevancia de la distribución de aminoácidos y las ratios.

Módulo 3. El papel de las proteínas en el control de peso

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.

- 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****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****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**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**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

- 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

- 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

Secretaría de atención al usuario y resolución de dudas: El curso ofrece un servicio de secretaría técnica para responder preguntas y brindar apoyo. Puedes contactar con ellos por correo electrónico en info2@gan-bcn.com

Detalles de interés del curso:

- o El curso permanece abierto desde el 16/09/2024 al 15/09/2025. Durante este período, puedes inscribirte y tendrás 3 meses para completar el examen final de contenidos. Si necesitas más tiempo, ponte en contacto con la secretaría técnica.
- o Todos los módulos están disponibles para su estudio desde el momento de la inscripción.
- o El examen final es tipo test. Debes obtener al menos un 70% de respuestas correctas (21 preguntas) para aprobar. Tienes 3 intentos para completarlo.
- o Puedes guardar las respuestas contestadas y continuar en otro momento.
- o El diploma emitido incluye un código de verificación

Importante: El curso cerrará definitivamente el 15/09/25, por lo que, aunque se indique que tienes 3 meses para completarlo, ten en cuenta que no podrás acceder al examen después de dicha fecha.

Curso organizado por:

ganProfesional