

## Curso online "Alimentación, proteínas y deporte"

Periodo en el que el curso está abierto: 30/09/2025 al 29/09/2026

Directora de la actividad: Geles Duch Canals

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

- Comprender el papel de las proteínas en la práctica deportiva y su relación con el rendimiento físico, la recuperación y la salud metabólica.
- Adquirir criterios prácticos para planificar estrategias nutricionales seguras y eficaces, incluyendo el uso de suplementos, en función del tipo de deporte y del momento de la actividad física.

### **Objetivos específicos del curso (entre otros...):**

- Comprender el papel de las proteínas en el rendimiento deportivo y la recuperación muscular.
- Analizar las necesidades proteicas según el tipo de deporte y momento de la práctica (antes, durante y después).
- Identificar las principales fuentes proteicas y valorar su adecuación al contexto clínico y deportivo.
- Conocer los suplementos más utilizados en nutrición deportiva y su respaldo científico.
- Valorar la utilidad de las ayudas ergogénicas y su uso responsable en consulta.
- Conocer herramientas prácticas que faciliten el asesoramiento dietético en población activa, dentro del marco competencial de cada profesión.

### **¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?**

Este curso online va dirigido a:

- Enfermeros/as
- Dietistas-nutricionistas
- Médicos/as
- Farmacéuticos/as
- Técnicos/as superiores en dietética

## **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

6.2 Herramientas

## **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 Catalunya. 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.

## **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](mailto:info2@gan-bcn.com) o desde la misma plataforma.

### Detalles de interés del curso:

- o El curso permanece abierto desde el 30/09/2025 al 29/09/2026. 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 (31 preguntas mínimo) 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:

**Importante:** El curso cerrará definitivamente el 29/09/2026, 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.