

**Curso online: "Ejercicio físico, composición corporal y alimentación:
Herramientas prácticas para profesionales sanitarios"**

- Directora de la actividad: Marla Sharon Lago
- Periodo de vigencia del curso: del 15/10/2026 al 14/10/2027

Objetivos principales del curso:

Actualizar los conocimientos sobre la relación entre ejercicio físico, composición corporal y alimentación, aportando criterios prácticos para la valoración inicial, la educación sanitaria y la orientación nutricional básica de personas físicamente activas o que inician actividad física, siempre dentro del ámbito competencial de cada perfil profesional.

Objetivos específicos del curso:

- Conocer los conceptos básicos de actividad física, ejercicio, comportamiento sedentario, composición corporal y salud muscular.
- Identificar las principales bases nutricionales aplicables a personas físicamente activas, incluyendo necesidades energéticas, macronutrientes, calidad alimentaria y disponibilidad energética.
- Interpretar de forma práctica las recomendaciones de proteína en relación con el mantenimiento de la masa muscular y su aplicación mediante alimentos habituales.
- Revisar los principios básicos del control de peso y la composición corporal, incluyendo el déficit energético, la preservación de la masa muscular y el manejo del hambre y la saciedad.
- Reconocer consideraciones específicas de alimentación y actividad física en diferentes etapas y perfiles, como adolescencia, edad adulta, persona mayor activa y situaciones metabólicas frecuentes.
- Valorar los criterios básicos antes de recomendar suplementación nutricional en el contexto del ejercicio, teniendo en cuenta la indicación real, la evidencia disponible, la seguridad y el contexto de uso.

A quién va dirigido el curso:

Se ha solicitado acreditación para los siguientes profesionales:

- Enfermeros/as
- Dietistas nutricionistas
- Médicos/as

Índice de contenidos:

MÓDULO 1. ACTIVIDAD FÍSICA, COMPOSICIÓN CORPORAL Y SALUD

Introducción

1.1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio y comportamiento sedentario

- 1.1.1.** Actividad física, ejercicio, entrenamiento y deporte
- 1.1.2.** Comportamiento sedentario e inactividad física
- 1.1.3.** Consideraciones para la valoración en la práctica sanitaria.

1.2. Conceptos básicos de composición corporal

- 1.2.1.** Concepto, modelos y principales componentes
- 1.2.2.** Masa libre de grasa, masa magra y masa muscular
- 1.2.3.** Cantidad, distribución y función
- 1.2.4.** Cambios de la composición corporal a lo largo del tiempo

1.3. Peso corporal y composición corporal

- 1.3.1.** Qué información aporta el peso corporal
- 1.3.2.** Índice de masa corporal y perímetro de cintura: utilidad y limitaciones
- 1.3.3.** Métodos habituales para estimar la composición corporal
- 1.3.4.** Interpretación conjunta de los cambios

1.4. Beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud

- 1.4.1.** Relación entre el nivel de actividad física y los beneficios para la salud
- 1.4.2.** Salud cardiovascular
- 1.4.3.** Salud metabólica y prevención de la diabetes tipo 2
- 1.4.4.** Prevención de algunos tipos de cáncer
- 1.4.5.** Salud ósea, capacidad física y prevención de caídas
- 1.4.6.** Salud mental y sueño

1.5. Papel del músculo en la salud metabólica y funcional

- 1.5.1.** El músculo en el metabolismo de la glucosa
- 1.5.2.** Consecuencias de la inactividad, la enfermedad y la inmovilización
- 1.5.3.** Músculo y envejecimiento
- 1.5.4.** El entrenamiento de fuerza como estímulo para la salud muscular
- 1.5.5.** Señales que pueden justificar una valoración más completa de la salud muscular

MÓDULO 2: BASES NUTRICIONALES EN PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS

- 2.1** Adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
 - 2.1.1** El rol de la nutrición en las adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
- 2.2** Necesidades energéticas y nutricionales.
 - 2.2.1** Recomendaciones energéticas y nutricionales.
 - 2.2.2** Síndrome de disponibilidad energética relativa en el deporte (REDs)
- 2.3** Distribución de macronutrientes, timing.
- 2.4** Importancia en la calidad alimentaria, más allá de los macronutrientes.
 - 2.4.1** Prioridad de alimentos frescos y la integridad de la matriz alimentaria
- 2.5** Recomendaciones para el profesional sanitario.

MÓDULO 3. ALIMENTACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR

Introducción

- 3.1.** Necesidades de proteína en personas físicamente activas
 - 3.1.1.** De las recomendaciones generales a las necesidades de una persona físicamente activa
 - 3.1.2.** Factores que deben tenerse en cuenta al valorar las necesidades de proteína
 - 3.1.3.** Cómo interpretar las recomendaciones expresadas en g/kg/día
- 3.2.** Distribución de la proteína a lo largo del día
 - 3.2.1.** Cantidad total diaria y cantidad por comida
 - 3.2.2.** Distribución de la proteína entre las diferentes ingestas
 - 3.2.3.** Aminoácidos esenciales y leucina: importancia y limitaciones
 - 3.2.4.** Proteína alrededor del ejercicio
- 3.3.** Calidad proteica y fuentes alimentarias
 - 3.3.1.** Qué se entiende por calidad proteica
 - 3.3.2.** Fuentes de proteína animal y vegetal
 - 3.3.3.** Más allá de la proteína: características nutricionales de los alimentos proteicos
 - 3.3.4.** Carne de cerdo de capa blanca como fuente alimentaria de proteína
- 3.4.** De las recomendaciones a los alimentos
 - 3.4.1.** Cantidad de proteína en raciones habituales
 - 3.4.2.** Ejemplos de distribución de la proteína durante el día
 - 3.4.3.** Errores frecuentes y mensajes prácticos para el profesional sanitario

Ideas clave

MÓDULO 4: CONTROL DE PESO Y COMPOSICIÓN CORPORAL

4.1 Introducción: control de peso y salud.

4.2 Estrategias dietéticas en déficit energético.

- 4.2.1** El déficit energético como requisito de la pérdida de grasa.
- 4.2.2** Déficit moderado frente a déficit agresivo.
- 4.2.3** Características de una estrategia dietética eficaz.
- 4.2.4** Principales patrones dietéticos utilizados para el control del peso.

4.3 Preservación de la masa muscular.

- 4.3.1** ¿Por qué se pierde masa muscular durante un déficit energético?
- 4.3.2** Consecuencias de la pérdida de masa muscular.
- 4.3.3** El papel del ejercicio físico en la preservación muscular.
- 4.3.4** El papel de la alimentación en la preservación de la masa muscular.
- 4.3.5** Ritmo de pérdida de peso y conservación muscular.

4.4 Manejo del hambre y la saciedad.

- 4.4.1** ¿Cómo se regula el hambre y la saciedad?
- 4.4.2** Hambre fisiológica y hambre hedónica.
- 4.4.3** Factores dietéticos que favorecen la saciedad.

4.5 Errores frecuentes asociados a la pérdida de peso y el ejercicio físico.

- 4.5.1** Sobreestimar el gasto energético del ejercicio.
- 4.5.2** Compensar el ejercicio con una mayor ingesta.
- 4.5.3** Reducir excesivamente las calorías.
- 4.5.4** Buscar resultados demasiado rápidos.
- 4.5.5** Priorizar el peso frente a la composición corporal.

MÓDULO 5: ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES ETAPAS Y PERFILES

5.1 Actividad física en la adolescencia.

- 5.1.1** Consideraciones especiales durante el crecimiento.
- 5.1.2** Recomendaciones en la distribución de macronutrientes.
- 5.1.3** Recomendaciones de micronutrientes clave.

5.2 Inicio de actividad física en la edad adulta.

- 5.2.1** Consideraciones nutricionales en la transición del sedentarismo a la actividad física.

5.3 Persona adulta mayor activa.

- 5.3.1** Consideraciones nutricionales: proteína y musculatura.

5.4 Ejercicio y patologías metabólicas comunes en la atención primaria: sobrepeso, resistencia a la insulina y dislipemias.

5.4.1 Ejercicio, diabetes y regulación de glucosa.

5.4.2 Ejercicio como intervención, sobrepeso u obesidad

5.4.3 Dislipemia y su relación con la actividad física

MODULO 6: SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DEL EJERCICIO

6.1. Introducción

6.2. Indicaciones reales de la suplementación nutricional

6.2.1. Corrección de deficiencias de micronutrientes

6.2.2. Aporte energético y de macronutrientes

6.2.3. Beneficio directo sobre el rendimiento deportivo

6.2.4. Beneficio indirecto: recuperación, salud y tolerancia al entrenamiento

6.3. Criterios básicos para la recomendación

6.3.1. Valoración previa del deportista

6.3.2. Evidencia científica: el sistema de clasificación ABCD

6.3.3. Seguridad, legalidad y riesgo de dopaje involuntario

6.3.4. Preguntas clave antes de indicar un suplemento

6.4. Puntos clave

MÓDULO 7: HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

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 o llamando al tf: 659538156

Detalles de interés del curso:

o El curso permanece abierto desde el 15/10/2026 al 14/10/2027. 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. Todos los módulos están disponibles para su estudio desde el momento de la inscripción.

o El examen final es tipo test y consta de preguntas teóricas y casos clínicos. Debes obtener al menos un 70% de respuestas correctas para aprobar. Tienes 3 intentos para completarlo.

o Puedes guardar las respuestas contestadas y continuar en otro momento.

o El diploma expedido en la versión gratuita no contempla el DNI

Importante: El curso cerrará definitivamente el 14/10/2027, por lo que, aunque se indique que tienes 3 meses para completarlo, ten en cuenta que no podrás acceder al curso después de esa fecha

Curso organizado por:



Curso patrocinado por:

