



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 475
- ✓ **Créditos ECTS:** 19
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el diplomado universitario y un máximo de 6 meses.

Es incuestionable que la alimentación es un pilar fundamental para una vida saludable y un mejor rendimiento, pero también puede tratarse de un tema complicado y engorroso. Conscientes de ello, nace esta capacitación en línea. En esta guía se pone al alcance de cualquier deportista, de una forma útil y sencilla, las herramientas necesarias para elegir y elaborar una dieta según sus objetivos y, las bases para alimentarnos antes, durante y después de la actividad física. Una guía que le ayudará a incorporar a su vida diaria una correcta alimentación a partir de sus propias decisiones.

Hoy día es imposible disociar una adecuada alimentación con un buen rendimiento deportivo, o dicho de otra forma, es imposible rendir al máximo sin alimentarnos correctamente. Este binomio es conocido por los expertos desde hace mucho tiempo y por ello, son cada vez más numerosas las investigaciones y avances en este tema. Se ha descubierto que la funcionalidad de los alimentos es cada vez mayor y por tanto su protagonismo durante el ejercicio físico.

Podemos encontrar numerosos estudios que demuestran la importancia de ciertos nutrientes antes, durante y después de la práctica deportiva o incluso, en la prevención de lesiones y enfermedades. Ciertos ácidos grasos, antioxidantes y aminoácidos han demostrado su eficacia en la prevención de lesiones y en la pronta recuperación post-esfuerzo. Por el contrario, también se ha demostrado el perjuicio que provoca en nuestro rendimiento alguna deficiencia de estas sustancias.

Inscribirme



Certificación: Universidad Católica San Antonio de Murcia



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

La **Universidad Católica San Antonio de Murcia** expedirá un diploma a todos los alumnos que finalicen un **Experto o Curso Universitario Online**. El título será enviado con la veracidad de la Universidad acreditadora.

Validez del diploma

Los títulos y diplomas de la **Universidad Católica San Antonio de Murcia** son reconocidos a nivel nacional e internacional gracias a su acreditación. Todos los diplomas tienen en la parte inferior un Sistema de Validación de Diplomas compuesto por una URL de verificación que muestra todos los datos de validez del título (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos ECTS). Se puede abrir este enlace desde cualquier dispositivo. Asimismo, se puede verificar la autenticidad del diploma mediante la consulta de los registros de la Universidad o mediante la verificación de los sellos y firmas presentes en el título.

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Grado en Fisioterapia.

- Grado en Enfermería.
- Grado en Medicina.
- Grado en Farmacia.
- Grado en Genética.
- Grado en Biología Humana.
- Grado en Biología Médica.

- Grado en Biomedicina.
- Grado en Biomedicina Básica y Experimental.
- Grado en Ciencias Biomédicas.
- Grado en Podología.
- Grado en Terapia Ocupacional.

De la misma forma este programa formativo a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
- Técnico Superior en Higiene Bucodental.
- Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.

- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
- Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
- Técnico Superior en Radioterapia.

- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
- Técnico Auxiliar de Farmacia.

Objetivos

Generales

Realizar una correcta nutrición ante lesiones deportivas...

Muchas de las lesiones deportivas a las que no podemos darle una respuesta están condicionadas por una mala alimentación y por lo tanto, podrían prevenirse con una dieta adecuada. También debemos recordar que los mecanismos de lesión pueden ser muy variables y que la dieta sería solo una causa entre otras.

Un estado nutricional deficitario conduce a una menor respuesta inmunitaria y a incrementar los factores inflamatorios. El ejercicio físico produce un estrés celular y oxidativo que es necesario mitigar a través de la alimentación, un claro ejemplo es la formación de radicales libres durante el ejercicio. Estos radicales, además de estar involucrados en el

envejecimiento prematuro también se asocian a lesiones deportivas y degenerativas.

Está demostrado que durante el proceso de curación, el gasto de energía se incrementa entre un 15% y un 50%, dependiendo de la gravedad. Si durante este periodo limitamos la ingesta de nutrientes o no nos alimentamos correctamente, la recuperación será más lenta y de peor calidad. Parece ser que un alto consumo de proteínas durante el proceso de recuperación mejora el resultado final. Esta dosis debería de ser al menos de 20-25 gramos por ración. Por otro lado, una ingesta insuficiente de proteínas impedirá la curación de las heridas y aumentará la inflamación a niveles posiblemente perjudiciales.

Conocer el metabolismo...

El metabolismo es la cualidad que tienen los seres vivos de poder cambiar la naturaleza de ciertas sustancias mediante reacciones y procesos químicos. El metabolismo se divide en dos procesos: Catabolismo y anabolismo.

El catabolismo es un proceso fundamental para poder obtener y almacenar energía en forma de enlaces en moléculas de ATP, ya que mediante este proceso, se transforman las sustancias complejas en simples. Sin este proceso de descomposición sería imposible asimilar los nutrientes, debido a que nuestro organismo necesita convertir las grandes moléculas (proteínas, hidratos de carbono y lípidos) en sustancias más sencillas o monómeras (aminoácidos, monosacáridos y ácidos grasos) para su absorción. Mediante las reacciones catabólicas se libera la energía necesaria para nuestro organismo. En el lado contrario, encontramos las reacciones anabólicas, las cuales utilizan esa energía liberada para recomponer enlaces químicos y construir componentes de las células como las proteínas. El catabolismo y el anabolismo son procesos complementarios, puesto que uno depende del otro.

Comprender los sistemas energéticos...

Nuestros músculos poseen tres fuentes de energía cuya utilización varía según la duración y la intensidad del ejercicio y, la cantidad de reservas o sustratos almacenados (hidratos de carbono y lípidos principalmente). El objetivo de estos *sistemas energéticos* es la de producir constantemente ATP mediante diversas formas de energía en forma de sustrato.

El ATP o adenosin-tri-fosfato es la molécula intermediaria y necesaria para liberar la energía química que se almacena en los enlaces de los sustratos metabólicos y poder así, ser transformada en energía mecánica. Todo proceso metabólico o movimiento que se realiza en nuestro cuerpo es gracias a la utilización del ATP. El problema es que la capacidad de nuestro organismo de almacenar ATP es limitada, lo que obliga a nuestros sistemas energéticos a trabajar constantemente para producirla.

Los sistemas energéticos son tres: El *sistema anaeróbico aláctico* o de los fosfágenos, el sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbico y, el sistema aeróbico u oxidativo. Estos tres sistemas funcionan simultáneamente, pero dependiendo de la actividad que realicemos, predominará uno sobre los otros. El sistema anaeróbico aláctico proporciona energía en actividades de muy alta intensidad y corta duración, y también al inicio de cualquier actividad física. El *sistema anaeróbico láctico* proporciona energía en actividades de pocos segundos hasta aproximadamente un minuto a la máxima intensidad posible y el *sistema aeróbico u oxidativo* predomina en actividades de más de dos minutos.

Comprender las necesidades del deportista...

Una vez presentados algunos conceptos básicos, es fácil deducir que las necesidades nutricionales de un deportista variarán según su sexo, edad, peso, altura y tipo de actividad (recordemos la ecuación de Harris-Benedict para calcular la tasa metabólica basal o la cantidad de Kcal mínima que un deportista necesita según su actividad). Pero... Una vez que sabemos la cantidad de calorías mínimas que debemos ingerir ¿Cómo las repartimos y transferimos a gramos?

Más importante aún que conocer dicha cantidad de calorías, es saber repartirlas adecuadamente entre los diferentes macronutrientes.

Actualmente existe gran controversia entre dichas proporciones, por lo que lo ideal es ajustarlas según nuestro tipo de actividad. De esta forma, si por ejemplo realizamos actividades de fondo, lo más lógico es ingerir una mayor cantidad de

los macronutrientes que nos aportarán más energía, como son las grasas cardiosaludables y los hidratos de carbono. Si por el contrario, nuestro deporte es explosivo, como el de los esprinters, deberemos consumir un mayor porcentaje de alimentos ricos en proteínas y una menor cantidad de hidratos de carbono y lípidos, con el objetivo de mantener una buena musculatura con un nivel bajo de grasa corporal. Algunos velocistas llegan hasta consumir el 60% de sus necesidades calóricas diarias en proteínas, aunque esto es excesivo y explicaremos los problemas que esto puede acarrear

Inscribirme

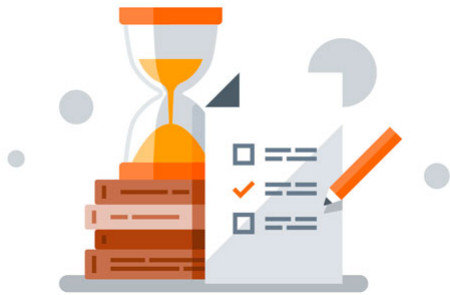


Salidas profesionales

Requisitos para la inscripción

- Solicitud de inscripción.
- Documento de identidad. (Pasaporte, visa y cédula de extranjería en caso de ser extranjero).

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **91 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Unidad I: Avances en nutrición deportiva

Capítulo I. Introducción:

- Introducción.
- Bases científicas de la nutrición en el deporte.
- Nutrición y lesiones deportivas.
- Alimentación funcional y nutracéutica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Principios básicos de nutrición deportiva:

- Metabolismo y sistemas energéticos.
 - Metabolismo.
 - Sistemas energéticos.
- Necesidades del deportista.
 - Proteínas.

- Hidratos de carbono.
- Lípidos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Concepto de nutriente. Tipos y funciones:

- Introducción.
- Macronutrientes. Hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
 - Hidratos de carbono o glúcidos.
 - Proteínas.
 - Lípidos.
- Micronutrientes. Vitaminas y sales minerales.
 - Vitaminas.
 - Sales minerales.
- Agua y electrolitos.
 - Agua.
 - Electrolitos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Alimentación deportiva:

- Introducción.
- Bebidas isotónicas.
- Bebidas hipertónicas.
- Bebidas hipotónicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo V. Elaboración de dietas:

- Dieta funcional.
- Cómo elaborar una dieta.
- Nutrición específica para el desarrollo muscular.
- Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
- Nutrición en deportes de resistencia.
- Nutrición poscompetición.
 - Ejemplo de un menú poscompetición.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Unidad II: Avances alimentarios en el deporte

Capítulo I. Conceptos básicos actividad física, ejercicio físico y condición física:

- Introducción.
- Importancia del deporte y alimentación.
 - Estilo de vida saludable.
 - Estado de salud actual.

- Fundamentación de las estrategias de cambio.
- Actividad física.
- Alimentación saludable.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Beneficios de la actividad física:

- Introducción.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la obesidad.
 - Algunos datos sobre el sobrepeso y la obesidad.
 - Epidemiología de la obesidad.
 - Factores de influencia.
 - Consecuencias del sobrepeso y la obesidad.
 - ¿Puede prevenirse el sobrepeso y la obesidad?
 - El papel de enfermería ante el sobrepeso y la obesidad.
 - Tratamiento de la obesidad y el sobrepeso desde el cambio de estilo de vida en el paciente.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la diabetes.
 - Características.
 - Diagnóstico.
 - Tratamiento.
 - Complicaciones.
 - Educación para la salud y diabetes.
 - Tratamiento farmacológico.
 - Autocontrol.
 - Nutrientes y alimentación.
 - Ejercicio y diabetes.
 - ¿Cuándo el ejercicio físico está contraindicado en el enfermo de diabetes?
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipertensión arterial.
 - Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
 - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipercolesterolemia.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre el aparato locomotor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Nutrientes que aportan energía:

- Efectos de la suplementación energética y el ejercicio sobre la aptitud física.
- Ingesta crónica de proteínas para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de carbohidratos para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de grasas para la mejora de la condición física.
- Ingestión de proteínas e hipertrofia muscular.
- Requerimientos de proteínas en deportes de fuerza.
- Ingesta de carbohidratos y grasas durante la actividad física y el reposo.
- Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio y mejora en el rendimiento.
- Momento adecuado de la ingesta de nutrientes para mejorar el rendimiento.
- Micronutrientes y suplementos.
- Preparación nutricional y suplementos para un concurso de culturismo natural (a modo de conclusión).
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Nutrientes que no aportan energía:

- Introducción.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Electrolitos.
- Fibra alimentaria.

Capítulo V. Características nutricionales de los alimentos:

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
- Grupo de las verduras y las hortalizas.
- Grupo de las frutas.
- Grupo de los lácteos.
- Grupo de los proteicos.
- Grupo de las grasas. Grupo misceláneo.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VI. La importancia de una buena hidratación en el ejercicio:

- Introducción.
- ¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?
- La reposición de fluidos en el deportista.
- Bebidas deportivas.
- ¿Cuál es la diferencia entre las bebidas hipertónicas, hipotónicas e isotónicas?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VII. Suplementación deportiva:

- Contextualización de la suplementación ergogénica.
- Clasificación de las ayudas ergogénicas.
- Fatiga en el deporte.
- Premisas fundamentales en la suplementación ergogénica.
- Conocimiento de la población sobre los suplementos ergogénicos.
- Clasificación según AIS sobre suplementación deportiva.
- Clasificación de los suplementos deportivos del grupo B.
 - Vitamina C.
 - Vitamina E.
 - Carnitina.
 - HMB (beta-hidroximetil-butarato).
 - Glutamina.
 - Ácido omega 3.
 - Glucosamina.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VIII. La alimentación según el momento deportivo:

- Introducción.
- Dieta base.
- Dieta de preparación.
- Dieta para la competición.
- Dieta de la recuperación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IX. La alimentación del deportista vegetariano:

- Introducción.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

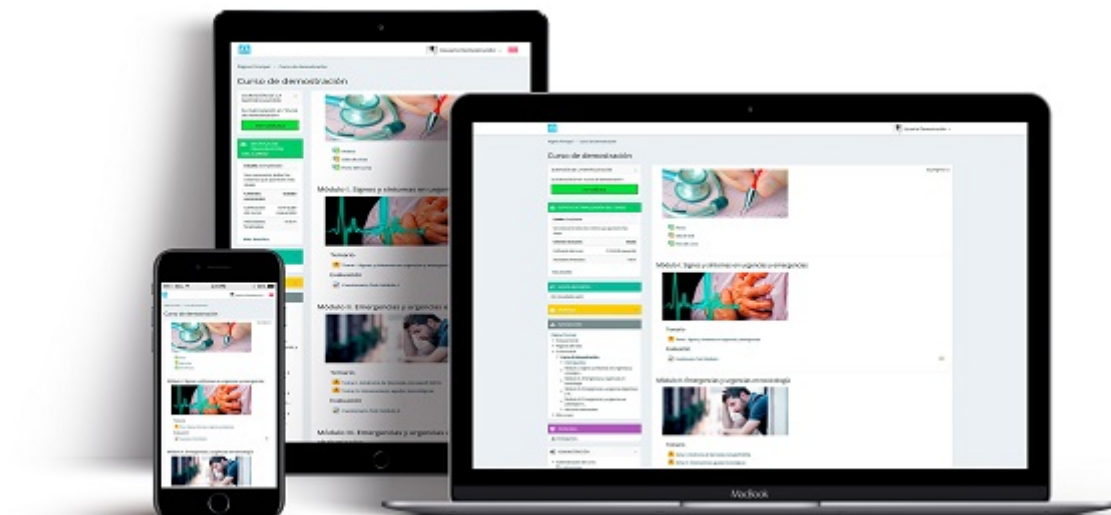
Capítulo X. Las dietas hiperproteicas en el deporte y en la salud:

- Introducción.
- Fundamentos fisiológicos de las dietas hiperproteicas.
- Tipos de dietas hiperproteicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XI. Planificación de un programa nutricional para deportistas:

- Introducción.
- Pasos que hay que seguir para realizar un programa nutricional personalizado.
- Consejos prácticos para elaborar menús nutritivos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza totalmente en la plataforma online, esta plataforma está operativa los 365 días del año, los 7 días de la semana, las 24 horas del día y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (ucam@esheformacion.com), teléfono: 656 34 67 49, WhatsApp: 656 34 67 49 o a través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online.

Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

