



# TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA TÉCNICO ESPECIALISTA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

## ASESORAMIENTO NUTRICIONAL A DEPORTISTAS, ASPECTOS CLAVE

PRECIO: ALUMNO 215 € ACOMPAÑANTE 135 €

CLAVE: 1050-DYN -----> FECHA: 12, 13, 14 Y 15 DE ABRIL DE 2024

CLAVE: 1079-DYN -----> FECHA: 18, 19, 20 Y 21 DE MAYO DE 2024

### PERTINENCIA:

El curso que se presenta proporcionará herramientas fundamentales a profesionales de la nutrición o a los que el consejo nutricional forme parte de su actividad laboral. Se abordan cuestiones esenciales como la dieta mediterránea, los alimentos ultraprocesados, el metabolismo, la valoración analítica y la suplementación, aportando las últimas evidencias en lo relativo al asesoramiento nutricional en aras de optimizar el rendimiento en deportistas. La dieta mediterránea es, probablemente, el patrón dietético más saludable que existe y conjuga muy bien con el ejercicio físico. Pero, ¿sabemos qué es realmente la dieta mediterránea? ¿Qué alimentos la componen y cuáles no? ¿Cómo interactúa con el ejercicio físico? En el ejercicio físico intervienen todas las macromoléculas presentes en los alimentos (proteínas, carbohidratos y lípidos) pero cada una de ellas se almacena, metaboliza y moviliza de forma diferente. Además, existe una regulación muy controlada del metabolismo de estas macromoléculas, que es necesario conocer con detalle. Por otro lado, es importante conocer y revisar la suplementación nutricional existente en el mercado haciendo especial hincapié en las nuevas líneas de suplementos asociados a la recuperación del deportista (adaptógenos y nootrópicos). Para finalizar el conocimiento de los valores analíticos más importantes a la hora de valorar la salud nutricional del deportista es necesario para determinar en profundidad cómo se encuentra el deportista a nivel fisiológico.

### OBJETIVOS GENERALES

Conocer la importancia de la dieta y su relevancia en el ejercicio físico. Conocer los conceptos básicos relacionados con el metabolismo de los macronutrientes, su almacenamiento y movilización en el ejercicio físico. Profundizar en las nuevas líneas de suplementos para la recuperación de los deportistas. Interpretar resultados analíticos sanguíneos de especial relevancia para la valoración de deportistas.

### PROGRAMA

**La dieta en el ejercicio físico:** - Qué es la dieta mediterránea. Efectos en la salud de la dieta mediterránea. - El binomio dieta mediterránea-ejercicio físico. - Los alimentos ultraprocesados. - Actividad práctica: identificación de los alimentos ultraprocesados.

**Bioquímica y metabolismo nutricional en el ejercicio físico:** - Distribución de hidratos de carbono, lípidos y proteínas. - Depósitos y almacenamiento de nutrientes. - Movilización de los nutrientes durante el ejercicio. - Regulación del metabolismo de los nutrientes durante el ejercicio. - Actividad práctica: actividad por grupos dentro del hotel con preguntas acerca de los temas tratados (Gymkana).

**Suplementación Nutricional: Aplicación deportiva práctica:** - Tipo de suplementos nutricionales en el mercado. - Suplementos asociados a la recuperación y mejora del deportista. - El negocio de la suplementación. - Actividad práctica: suplementación nutricional en deportista ejemplo.

**Parámetros sanguíneos en la valoración nutricional del deportista:** - Valores sanguíneos normativos en población adulta sana. - Valores sanguíneos más importantes a la hora de valorar la salud nutricional del deportista. - Actividad práctica: interpretación analítica sanguínea.

### TALLERES PRÁCTICOS

**Dietas para deportistas:** - Pautas Nutricionales para dar el peso en Atletas de Halterofilia, caso práctico. - Planteamiento alimentario en Carreras de montaña, caso práctico.

**Valoración del estado de salud:** - Taller de antropometría: bioimpedancia y pliegues corporales, evaluación de la composición corporal. - Casos prácticos sobre anemia del deportista y rhabdomiólisis inducida por el ejercicio físico.



# TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA TÉCNICO ESPECIALISTA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

## ASESORAMIENTO NUTRICIONAL A DEPORTISTAS, ASPECTOS CLAVE

### DIRECCIÓN CIENTÍFICA

#### **Dra. Jacqueline Schmidt Rio-Valle**

Profesora de la Universidad de Granada. Licenciada en Biología y Diplomada en Enfermería, experta en valoración y asesoramiento de la salud.

#### **Dr. Emilio González Jiménez**

Profesor de la Universidad de Granada. Diplomado en Enfermería y Licenciado en Antropología, experto en valoración y asesoramiento de la salud.

### PROFESORADO

#### **Dra. Jacqueline Schmidt Rio-Valle**

Profesora de la Universidad de Granada. Licenciada en Biología y Diplomada en Enfermería, experta en valoración y asesoramiento de la salud.

#### **Dr. Emilio González Jiménez**

Profesor de la Universidad de Granada. Diplomado en Enfermería y Licenciado en Antropología, experto en valoración y asesoramiento de la salud.

#### **Dr. Javier Sánchez Perona**

Científico Titular en Instituto de la Grasa - CSIC. Sevilla. Profesor de la Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, experto en nutrición y metabolismo lipídico.

#### **Dr. Javier García Pereda**

Profesor de la Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Graduado en Dietética-Nutrición y Tecnología de los Alimentos, experto en nutrición deportiva.

## MATERIAL ADICIONAL

### TEST DE CONOCIMIENTOS

- 1. La valoración del estado nutricional permite:**
  - a) Identificar estados de malnutrición por exceso
  - b) Identificar estados de malnutrición o por defecto
  - c) Discriminar su origen primario o secundario
  - d) Todas las anteriores son correctas
  
- 2. Son ventajas de la antropometría:**
  - a) La utilización de un equipo instrumental sencillo y fácil de transportar
  - b) La realización de procedimientos seguros y no invasivos
  - c) El bajo coste derivado de su aplicación
  - d) Todas las anteriores son correctas
  
- 3. El perímetro o circunferencia de la cintura:**
  - a) Es un indicador del volumen graso intraabdominal
  - b) Es un indicador del depósito graso subcutáneo
  - c) Es un indicador preciso de la masa magra corporal
  - d) Ninguna de las anteriores es correcta
  
- 4. La técnica basada en la conductancia eléctrica través de la cual es posible conocer la composición corporal es:**
  - a) Antropometría
  - b) Bioimpedancia
  - c) Tomografía por emisión de positrones
  - d) Ninguna de las anteriores
  
- 5. En antropometría, el plano ideal establecido entre el punto más inferior de la órbita del ojo y el punto más alto del opérculo de trago define:**
  - a) El vertex
  - b) El plano de visión
  - c) El Plano de Frankfort
  - d) Ninguna de las anteriores es correcta
  
- 6. ¿Qué tipo de suplemento actúa como estimulante?**
  - a) Creatina
  - b) Beta-alanina
  - c) Caseína
  - d) Cafeína
  
- 7. ¿Qué tipo de proteína es de absorción más lenta?**
  - a) Caseína
  - b) Suero aislado
  - c) Suero concentrado
  - d) Aminoácidos ramificados

## MATERIAL ADICIONAL

8. ¿Qué tipo de suplemento es la ashwandha?
- Estimulante
  - Energético
  - Adapatógeno
  - Proteico
9. ¿En una carrera de montaña que alimento evitarías la noche anterior?
- Pasta
  - Pan blanco
  - Lechuga romana
  - Plátano
10. ¿Qué estrategia no aplicarías en la semana previa al pesaje?
- Carga de creatina
  - Descarga de agua
  - Descarga de hidratos
  - Eliminación de fibra dietética
11. ¿En cuál de estos orgánulos celulares tiene lugar la producción de energía?
- En el retículo endoplásmico
  - En el núcleo
  - En las mitocondrias
  - En el aparato de Golgi
12. ¿Cuál de estas partículas se emplea para el transporte plasmático de triglicéridos?
- Lipoproteínas
  - Lipidoproteínas
  - Albúmina
  - A y C son correctas
13. ¿Cuál de las siguientes moléculas tiene mayor densidad energética?
- El ácido oleico
  - La fructosa
  - El colesterol
  - La glucosa
14. ¿Cómo se llamó al primer estudio realizado sobre Dieta Mediterránea?
- Estudio PREDIMED
  - Estudio de los 7 Países
  - Estudio de las 7 Ciudades
  - Estudio OLTRAD



## MATERIAL ADICIONAL

15. ¿Cómo se llama el principal sistema de clasificación de alimentos ultraprocesados?

- a) SIGA
- b) NOVA
- c) NAVO
- d) GASÍ