



**PINCHAR AQUÍ PARA MAS INFORMACIÓN
SOBRE EL PROGRAMA, CONTACTAR
CON LA DIRECCIÓN CIENTÍFICA:
dietetica1.apcs@gmail.com**

Pincha en este enlace para ir a la página de material adicional necesario para la solicitud del curso.

TÉCNICOS SUPERIORES EN DIETÉTICA TÉCNICOS ESPECIALISTAS DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

ASPECTOS NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Precio: Alumno 195 € Acompañante 130 €

Clave: 800-DYN -----> Fecha: 15, 16, 17 y 18 de Mayo de 2017

Clave: 816-DYN -----> Fecha: 23, 24, 25 y 26 de Mayo de 2017 (NUEVO)

PERTINENCIA:

El ejercicio físico contribuye enormemente al buen estado de salud, incluyendo patologías de tipo metabólico y cardiovascular en las que está implicado el metabolismo de los lípidos. Por otra parte, el ejercicio físico es coadyuvante en muchas terapias de tipo dietético de estas patologías. Por lo tanto, resulta fundamental conocer las relaciones entre el ejercicio físico y el metabolismo, así como los beneficios que sobre dichas enfermedades puede tener. Un adecuado asesoramiento nutricional en la práctica deportiva puede contribuir a la mejora de la salud.

OBJETIVOS

- Establecer las relaciones existentes entre el ejercicio físico y la salud.
- Conocer los procesos metabólicos que intervienen durante y después del ejercicio físico.
- Determinar los efectos beneficiosos del ejercicio sobre el metabolismo lipídico en el corto y el largo plazo.
- Analizar los efectos beneficiosos del ejercicio sobre el tratamiento de la Diabetes Mellitus.
- Dar a conocer la importancia de la alimentación y la suplementación en el ámbito deportivo.

PROGRAMA

• **Conceptos generales:** - Concepto de ejercicio físico y actividad física. - Beneficios del ejercicio físico. - El ejercicio como elemento terapéutico. • **Aspectos metabólicos y oxidativos en el deporte:** - Reservas energéticas en músculo y tejido adiposo: glucógeno y triglicéridos. - Transporte de lípidos y acción de la lipoproteína lipasa. - Lipólisis y transporte de ácidos grasos al músculo. - Oxidación de ácidos grasos. - Efectos del ejercicio sobre el metabolismo lipídico en corto (postprandial) y el largo plazo. • **Regulación de la glucemia durante el ejercicio físico:** - Diabetes Mellitus en la edad pediátrica. - Tengo diabetes. ¿Puedo seguir haciendo ejercicio físico? - Papel de la insulina. ¿Qué debo hacer antes del ejercicio físico? - La alimentación. Ejemplo de adaptación a los diferentes tipos de ejercicio físico. - Deporte y diabetes en la práctica clínica diaria. - Colaboración con asociaciones de pacientes: Diabetes Forum y Campamento de Verano para niños con diabetes. • **Recomendaciones nutricionales en la práctica deportiva:** - Hidratación. - Estrategias nutricionales y deportivas para incrementar la masa muscular. - Estrategias nutricionales y deportivas para reducir la masa grasa. - Ayudas farmacológicas y dopaje para mejorar la composición corporal. • **Suplementaciones nutricionales en la práctica deportiva:** - El negocio de la suplementación. - Tipo de suplementos en el mercado. - Beneficios y riesgos de los suplementos nutricionales.

TALLERES PRÁCTICOS

- Antropometría aplicada a la nutrición y la actividad física para la salud. • Recetas de cocina para deportistas.



**PINCHAR AQUI PARA MAS INFORMACIÓN
SOBRE EL PROGRAMA, CONTACTAR
CON LA DIRECCIÓN CIENTÍFICA:
dietetica1.apcs@gmail.com**

Pincha en este enlace para ir a la página de material adicional necesario para la solicitud del curso.

TÉCNICOS SUPERIORES EN DIETÉTICA TÉCNICOS ESPECIALISTAS DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

ASPECTOS NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

DIRECCIÓN CIENTÍFICA:

Dra. Dña. Jacqueline Schmidt Río-Valle

Profesora del Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada.

Dr. D. Emilio González Jiménez

Profesor de la Universidad de Granada. Experto en evaluación nutricional en la infancia y adolescencia.

PROFESORADO

Dra. Jacqueline Schmidt Río-Valle

Profesora del Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada.

Dr. Emilio González Jiménez

Profesor de la Universidad de Granada. Experto en evaluación nutricional en la infancia y adolescencia.

Dr. Raúl Hoyos Gurrea

Endocrino Pediátrico, Facultativo Especialista de Área de Pediatría en Servicio Andaluz de Salud.

Dr. Javier Sánchez Perona

Dr. En Ciencias Químicas y Lic. En Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Científico Titular en Instituto de la Grasa - CSIC. Sevilla.

Dña. Malva Castro González

Diplomada en Nutrición y Dietética. Unidad de Nefrología.



**PINCHAR AQUI PARA MAS INFORMACIÓN
SOBRE EL PROGRAMA, CONTACTAR
CON LA DIRECCIÓN CIENTÍFICA:
dietetica1.apcs@gmail.com**

MATERIAL ADICIONAL

TEST DE CONOCIMIENTOS

1.- UN DEPORTISTA DEBE DUPLICAR SUS APORTES DE CARNE.

- A. - Verdadero
- B. - Falso

2.- ES NECESARIO COMER MUCHA AZÚCAR CUANDO SE HACE DEPORTE.

- A. - Verdadero
- B. - Falso

3.- DURANTE EL DEPORTE, HAY QUE LIMITAR LAS BEBIDAS PARA NO TENER RAMPAS EN LAS PIERNAS.

- A. - Verdadero
- B. - Falso

4.- LA ACTIVIDAD DEPORTIVA AUMENTA LA NECESIDAD DE MAGNESIO.

- A. - Verdadero
- B. - Falso

5.- LA ACTIVIDAD DEPORTIVA AUMENTA LA NECESIDAD DE MAGNESIO.

- A. - Verdadero
- B. - Falso

6.- LA ACTIVIDAD DEPORTIVA AUMENTA LA NECESIDAD DE MAGNESIO.

- A. - Verdadero
- B. - Falso

7.- LA ACTIVIDAD DEPORTIVA AUMENTA LA NECESIDAD DE MAGNESIO.

- A. - Verdadero
- B. - Falso

8.- HAY QUE CONSUMIR FRUTOS SECOS.

- A. - Verdadero
- B. - Falso

9.- LOS DEPORTISTAS NECESITAN UN SUPLEMENTO DE VITAMINAS.

- A. - Verdadero
- B. - Falso



**PINCHAR AQUI PARA MAS INFORMACIÓN
SOBRE EL PROGRAMA, CONTACTAR
CON LA DIRECCIÓN CIENTÍFICA:
dietetica1.apcs@gmail.com**

MATERIAL ADICIONAL

10.- CUANDO UN NIÑO HACE DEPORTE, HAY QUE LIMITAR LAS BEBIDAS QUE TOMA PARA QUE NO TRANSPIRE DEMASIADO.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

11.- EL AGUA ES EL COMPUESTO PRINCIPAL DEL CUERPO HUMANO.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

12.- SE PUEDE BEBER EL AGUA DEL MAR

- A.- Verdadero
- B.- Falso

13.- UN AGUA DECLARADA CONVENIENTE PARA LOS LACTANTES DEBE CONTENER MENOS DE 1 GRAMO DE SALES MINERALES POR LITRO.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

14.- LA SENSACIÓN DE SED APARECE CUANDO NUESTRO ORGANISMO HA PERDIDO MÁS DEL 5% DE AGUA.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

15.- ES NECESARIO BEBER UN MÍNIMO DE UN LITRO Y MEDIO DE AGUA AL DÍA.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

16.- EL AGUA CONTIENE UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE GLÚCIDOS.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

17.- SE PUEDE SOBREVIVIR UNA SEMANA SIN BEBER.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

18.- UN AGUA LLAMADA FLUORADA CONTIENE MÁS DE 1 MG/L DE ESTE ELEMENTO.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

19.- EL AGUA MINERAL NATURAL DEBE ESTAR OBLIGATORIAMENTE EMBOTELLADA DESDE EL ORIGEN.

- A.- Verdadero
- B.- Falso

20.- TODOS LOS ALIMENTOS CONTIENEN AGUA.

- A.- Verdadero
- B.- Falso