



AULA SALUD MOJÁCAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

**PINCHAR AQUÍ PARA CONSULTAS
SOBRE EL PROGRAMA CIENTÍFICO:**
direccioncientificapcsmojacar@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

NUTRICIÓN Y DEPORTE: ASPECTOS CLAVES PARA EL ASESORAMIENTO A DEPORTISTAS

PRECIO: ALUMNO 199 € ACOMPAÑANTE 134 €

CLAVE: 982-DYN -----> FECHA: 7, 8, 9 Y 10 DE MAYO DE 2022

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, el metabolismo, la valoración bioquímica 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 bioquímicos 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 mediterránea 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 bioquímicos sanguíneos de especial relevancia para la valoración de deportistas.

PROGRAMA

Dieta mediterránea en el ejercicio físico: -Qué es la dieta mediterránea. -Efectos en la salud de la dieta mediterránea. -El binomio dieta mediterránea-ejercicio físico. -Actividad práctica: diseño de recetas eficaces para la práctica deportiva empleando alimentos de la dieta mediterránea. **Bioquímica nutricional y metabolismo 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: nuevas tendencias.:** -Tipo de suplementos nutricionales en el mercado. -Nuevas líneas de suplementos asociadas a la recuperación del deportista. -El negocio de la suplementación. -Actividad práctica: suplementación nutricional no comercializada. **Parámetros bioquímicos básicos en la valoración nutricional del deportista:** -Valores bioquímicos normativos en población adulta sana. -Valores bioquímicos más importantes a la hora de valorar la salud nutricional del deportista. -Actividad práctica: interpretación de análisis sanguíneos, toma de decisiones en función de los mismos.



AULA SALUD MOJÁCAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

**PINCHAR AQUÍ PARA CONSULTAS
SOBRE EL PROGRAMA CIENTÍFICO:**
direccioncientificapcsmojacar@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

NUTRICIÓN Y DEPORTE: ASPECTOS CLAVES PARA EL ASESORAMIENTO A DEPORTISTAS

TALLERES PRÁCTICOS

Dietas para deportistas: -Pautas Nutricionales en el Ultra Trail del Mont Blanc, caso práctico.
- Planteamiento alimentario en triatlón de larga distancia: el Ironman, caso práctico. **Valoración del estado de salud:** -Taller de antropometría: bioimpedancia y pliegues corporales, evaluación de la composición corporal. -Densitometría en calcáneo, realización e interpretación.
-Interpretación analítica sanguínea.

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.



AULA SALUD MOJÁCAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA



**PINCHAR AQUI PARA CONSULTAS
SOBRE EL PROGRAMA CIENTÍFICO:**
direccioncientificapcsmojucar@gmail.com

MATERIAL ADICIONAL

TEST DE CONOCIMIENTOS