

Experto en alimentación en la actividad física y el deporte



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 500
- ✓ **Créditos ECTS:** 20
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el experto y un máximo de 6 meses.

La actividad física es una herramienta de salud en cualquier etapa de la vida. De hecho, la actividad física se asocia a una mejora en el estado general de salud y las personas sedentarias tienen mayor riesgo de padecer ciertas patologías, como las cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer, diabetes...

En concreto, para personas que practican algún tipo de deporte, es esencial tener una buena alimentación, en muchas ocasiones, adaptada a esa actividad física. Generalmente, la alimentación debe ser equilibrada y contener alimentos frescos y variados, que le permitan y ayuden a obtener un óptimo rendimiento.

Este *experto en alimentación en la actividad física y el deporte* tiene el objetivo de que adquieras los conocimientos necesarios para que seas capaz de realizar dietas especializadas y orientar adecuadamente al deportista para que esté correctamente hidratado y tenga un aporte adecuado de macronutrientes y de micronutrientes.

Inscribirme



Certificación: Universidad Isabel I



Todos los alumnos que realicen un **máster, especialista, experto, certificado o diploma online** recibirán un diploma expedido por la **Universidad Isabel I**. El diploma es emitido únicamente por la universidad certificadora (**Universidad Isabel I**) de las actividades formativas (*Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. Art. 35.1. Consulte el baremo de su Comunidad Autónoma*).



Parte delantera del diploma



Parte trasera del diploma

Validez del diploma

Mediante el Sistema de Validación de diplomas, se podrá verificar la autenticidad del diploma correspondiente, emitido por la **Universidad Isabel I** mediante el código QR que encontrará en la parte inferior de su diploma, donde podrá leerlo mediante un dispositivo móvil, utilizando una herramienta de lectura de código QR como: ICONIT-Lector de Código entre otras, donde automáticamente los redirecciona a la URL donde deberá introducir el Documento identificativo que aparece justamente en la parte delantera del diploma, se mostrarán los datos de validez del diploma (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos y horas).

¿A quién va dirigido?

- Grado en Enfermería.
 - Grado en Medicina.
 - Grado en Fisioterapia.
 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 - Grado en Farmacia.
 - Grado en Genética.
-
- Grado en Biología Humana.
 - Grado en Biología Sanitaria.
 - Grado en Biomedicina.
 - Grado en Biomedicina Básica y Experimental.
 - Grado en Ciencias Biomédicas.
 - Grado en Nutrición Humana y Dietética.
-
- Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
 - Grado en Podología.
 - Grado en Terapia Ocupacional.
 - Personal sanitario no universitario.

Objetivos

Generales

- Aprender los conocimientos básicos en el campo de la dietética y nutrición. Integrando conocimientos específicos sobre alimentación en la actividad física y en el deporte en diferentes situaciones y fases de entrenamiento, incluyendo grandes retos deportivos, nuevas tendencias en entrenamiento y de productos alimentarios específicos.
- Conocer las pautas generales de la alimentación sana y equilibrada. Adquirir herramientas prácticas de comunicación, educación y empoderamiento orientadas a la educación para la salud y promoción de estilos de vida saludables por medio de la alimentación y la actividad física.
- Facilitar y fomentar la aplicación de la valoración dietética y nutricional. Interiorizar la idea de la importancia de la realización de intervenciones de alimentación basadas en la evidencia que optimicen los procesos de prevención, promoción y educación de la salud así como la optimización del rendimiento en el deporte.

Específicos

- Entender las particularidades de las dietas de entrenamiento, pre-competición, competición y recuperación.
- Conocer las principales ayudas ergogénicas y suplementos nutritivos en el mundo del deporte, así como las sustancias dopantes.
- Identificar situaciones y etapas especiales relacionadas con la nutrición y el deporte.

Inscribirme



Salidas profesionales

Las competencias y conocimientos adquiridos en este máster te ofrecerán la posibilidad de progresar profesionalmente como:

- Asesoramiento en alimentación en la actividad física.
- Desarrollo de productos alimenticios orientados a la mejora del rendimiento físico.
- Asesoramiento en la organización y la planificación de eventos deportivos.
- Asesoramiento y acompañamiento del deportista en la mejora de su rendimiento mediante la alimentación.

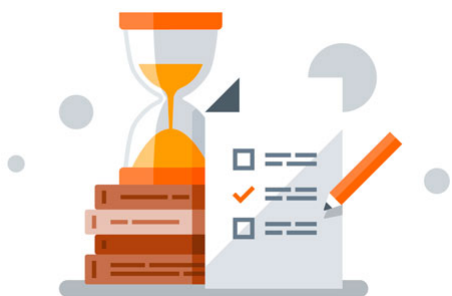
- Favorece la contratación laboral preferente, según criterios de perfiles de la Comunidad Autónoma.
- Puntuación en baremos de demandantes de empleo del Sistema Nacional de Salud.
- Contribuye al desarrollo profesional y actualización de competencias profesionales de su categoría profesional.
- Especialización en bolsas específicas de la especialidad.
- Mejora la puntuación en la carrera profesional y curriculum.

Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en el sector específico del experto y por orden de inscripción.

- Solicitud de matrícula.
- Fotocopia del Título académico o certificado de estar cursando.
- DNI, TIE o Pasaporte en vigor.

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **111 test** de opción (A/B/C).

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

Contenidos

Módulo I: Actualización en alimentación en el deporte

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

- ¿Cómo podemos medir la forma física de una persona?
- Importancia del deporte y alimentación:
 - Estilo de vida saludable.
 - Promoción de la salud desde la OMS.
 - Estrategia de promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud.
 - Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS).
 - Calidad de vida.
 - Estado de salud actual:

- La esperanza de vida.
- Con respecto a la mortalidad.
- Valoración del estado de salud.
- Los problemas de salud crónicos.
- Hábitos de vida.
- Consumo de fruta y verdura fresca.
- Actividad física.
- Gasto sanitario.
- Fundamentación de las estrategias de cambio:
 - Teorías del cambio de comportamiento.
- Actividad física.
- Alimentación saludable.

Tema II. Beneficios de la actividad física:

- ¿Por qué es beneficios el deporte físico?
 - El deporte durante la gestación.
 - El deporte durante la edad infantil:
 - Yoga.
 - Meditación.
 - Concentración.
 - Respiración o Pranayama.
 - Subprana.
 - Asanas.
 - Saludo al sol.
- El deporte en la vejez.
- 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:
 - Alteraciones metabólicas.
 - Alteraciones osteo-articulares.
 - Alteraciones digestivas.
 - Gestación.
 - Alteraciones circulatorias.
 - Alteraciones en la calidad de vida.
- ¿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:
 - Recomendaciones dietéticas.
 - Actividad física.
 - Educación nutricional.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la diabetes.
 - Características, diagnóstico y tratamiento de la diabetes mellitus:
 - Características.
 - Diagnóstico.
 - Tratamiento
 - Complicaciones.

- Tratamiento farmacológico.
 - Autocontrol.
 - Nutrientes y alimentación.
 - Ejercicio y 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 tensión arterial.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipercolesterolemia.
 - ¿Qué es el colesterol?
 - ¿Qué es la hipercolesterolemia?
 - ¿Qué alimentos están desaconsejados en caso de hipercolesterolemia?
 - Resumen de recomendaciones dietéticas para la hipercolesterolemia
 - Qué beneficios aporta la práctica de ejercicio físico sobre el colesterol.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre el aparato locomotor:
 - Dolor de espalda.
 - Artrosis.
 - Osteoporosis.

Tema 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.
 - La utilización de sustratos durante el ejercicio en ayunas.
 - La utilización de sustrato durante el ejercicio en estado de no ayunas.
 - La duración del ejercicio y la utilización de sustratos.
 - Utilización de las grasas según el tipo de ejercicio.
- Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio y mejora en el rendimiento.
- Momento adecuado en la ingesta de nutrientes para mejorar el rendimiento.
- Micronutrientes y suplementos:
 - Zinc.
 - Hierro.
 - Magnesio.
 - Citrulina.
 - Astaxantina.
 - Creatina.
 - Glutamina.
 - Melatonina.
- Preparación nutricional y suplementos para un concurso de culturismo (a modo de conclusión):
 - Proteínas
 - Hidratos de carbono.
 - Grasas.
 - Distribución de los nutrientes.
 - Frecuencia de comidas.
 - Suplementos nutricionales.

Tema IV. Nutrientes que no aportan energía:

- Vitaminas:
 - Vitamina A o retinol.
 - Vitamina D o colecalciferol.
 - Vitamina E o tocoferol.
 - Vitamina K o naftoquinina.
 - Vitamina B1 o tiamina.
 - Vitamina B2 o riboflavina.
 - Vitamina B6 o piridoxina.
 - Vitamina B12 o cianocobalamina.
 - Biotina.
 - Ácido fólico.
 - Niacina.
 - Ácido pantoténico.
 - Vitamina C o ácido ascórbico.
- Minerales:
 - Calcio.
 - Hierro.
 - Magnesio.
 - Fósforo.
- Electrolitos.
- Fibra alimentaria.

Tema V. Características nutricionales de los alimentos:

- 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.

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

- ¿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?

Tema VII. Suplementación deportiva:

- Contextualización de la suplementación ergogénica.
- Clasificación de los suplementos deportivos:
 - Grupo A:
 - Alimentos deportivos.
 - Suplementos médicos.
 - Suplementos de rendimiento.
 - Grupo B.
 - Grupo C.

- Grupo D:
 - Estimulantes.
 - Prohormonas y refuerzos de hormonas.
 - Liberadores de la hormona del crecimiento y péptidos.
 - Otros.

Tema VIII. La alimentación según el momento deportivo:

- Dieta base.
- Dieta de preparación.
- Dieta para la competición.
- Dieta de la recuperación.

Tema IX. La alimentación del deportista vegetariano:

- Carencias naturales relacionadas con la alimentación exclusivamente vegetal:
 - Déficit de proteínas de buena calidad.
 - Déficit de vitamina B12 o cobalamina.
 - Déficit de vitamina D o calciferol.
 - Déficit de calcio.
 - Déficit de hierro.
 - Déficit de cinc.
 - Déficit de triptófano.
 - Déficit de ácidos grasos omega 3.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas:
 - Consumir alimentos fermentados.
 - Consumir alimentos germinados.
 - Sustituir algunos alimentos.

Tema X. Las dietas hiperprotéicas en el deporte y en la salud:

- Fundamentos fisiológicos de las dietas hiperproteicas.
- Tipos de dieta hiperproteicas:
 - Dieta Dunkan.
 - Flash.
 - Pronokal.
 - Scardele (Dr. Herman Tarnower)

Tema XI. Planificación de un programa nutricional para deportistas:

- Paso 1: cálculo de las necesidades energéticas del deportista (según FAO-OMS).
- Paso 2: cálculo de la ingesta de nutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas).
- Paso 3: cálculo de la ingesta de líquidos.
- Paso 4: análisis de los suplementos ergogénicos.
- Paso 5: organización y distribución de las comidas del día.
- Paso 6: establecimiento del número de los diferentes grupos de alimentación.

Módulo II: Actualización en nutrición vegetariana en el deporte

Tema I. Introducción.

- Vegetarianismo.
- Veganismo.

Tema II. Principios básicos de nutrición deportiva.

- Metabolismo.
- Metabolismo basal.
- Sistemas energéticos.
 - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de los fosfágenos.
 - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
 - Sistema aeróbico u oxidativo.

Tema III. Alimentación y nutrición. Tipos y función de los nutrientes.

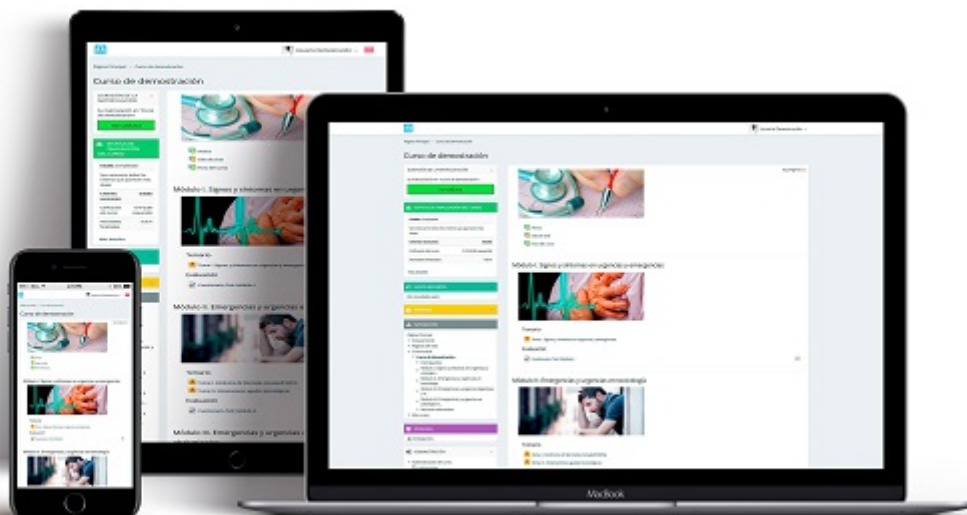
- Macronutrientes (proteínas, HdC y lípidos).
 - Proteínas.
 - Alimentos vegetales ricos en proteínas.
 - Legumbres.
 - Cereales.
 - Frutos secos.
 - Vegetales.
 - Semillas.
- Hidratos de carbono.
- Carbohidratos sencillos o de asimilación rápida.
- Monosacáridos o azúcares simples.
- Disacáridos.
- Carbohidratos complejos o de asimilación lenta.
 - Polisacáridos.
- Lípidos.
 - Ácidos grasos saturados.
 - Ácidos grasos insaturados.
- Micronutrientes (vitaminas, sales minerales y electrolitos).
 - Vitaminas.
 - Vitaminas hidrosolubles (vitaminas C y B).
 - Vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K).
 - Sales minerales.
 - Bicarbonato sódico (NaHCO_3).
 - Cloruro sódico (NaCl).
 - Carbonato cálcico (CaCO_3).
 - Cloruro potásico (KCl).
 - Carbonato de magnesio (MgCO_3).
- Electrolitos.
- Agua.

Tema IV. Nutrición vegetariana en el deporte.

- Bebidas isotónicas.
- Bebidas hipertónicas.
- Bebidas hipotónicas.

- Cuándo tomar cada una.
- Principios básicos en la elaboración de dietas.
- Nutrición específica para el desarrollo muscular.
- Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
- Ejemplo de pirámide alimenticia vegana.
- Combinación de alimentos en la dieta vegetariana.
 - Lentejas y arroz.
 - Garbanzos y cuscús.
 - Habas con quínoa.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 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 (atenciontutorial@eshe.es) o 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

