

## NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA / ADVANCED SPORTS NUTRITION

UCM

Estudiar

Investigar

Internacional

Vida universitaria

Portada » Estudios » Formación Continua - Certificados » Nutrición deportiva avanzada (23/09/19 - 27/09/19) (Cód.0651 - C151)

### Nutrición deportiva avanzada (23/09/19 - 27/09/19) (Cód.0651 - C151)

Formación Continua - Certificados. Curso 2019/2020.

**Centro responsable:** Facultad de Medicina.

**Dirección del curso:** Francisco Miguel Tobal.

**Codirección:** María Dolores Cabañas Armesilla.

Acceso y admisión

Detalles de la titulación

Web del curso

[Enlace externo](#)

[Pulse aquí para inscribirse](#)

Plazo de inscripción abierto



#### Contacto:

Dra. MD Cabañas: [lolacaba@ucm.es](mailto:lolacaba@ucm.es) / +34 606338367

Srta. Gracia [gtoledo@med.ucm.es](mailto:gtoledo@med.ucm.es) / +34 913941146 - 1367

**Duración: 23horas (4,5 Horas/día de lunes a Viernes en horario de tarde)**

**3 Créditos Ects.**

Solicitada Acreditación A La Comisión De Formación Continuada Del Sistema Nacional De Salud (SNS) Para Profesionales Sanitarias

**Mínimo 15 alumnos mínimo y 25 alumnos máximo**

**Precio Alumno: 350€**

**Fechas: 23 al 27 Septiembre de 2019**

**Horario: 15,30h a 20,30h de lunes a viernes**

**Lugar: Escuela de Medicina de Actividad Física y el Deporte., en colaboración con la Sociedad Internacional para la Antropometría Aplicada al Deporte y la Salud (SIANADS)**

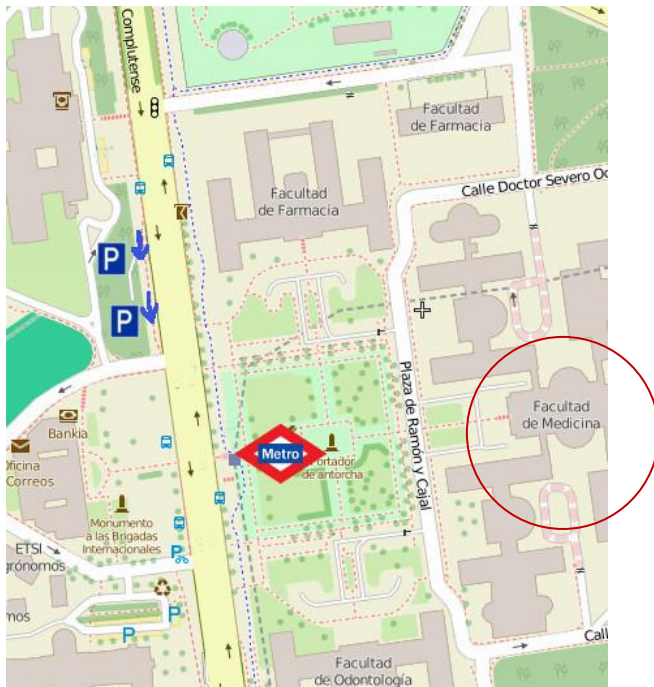
- Facultad de Medicina: Pza. Ramón y Cajal, s/n; Ciudad Universitaria, 28040 - MADRID

- Escuela de Medicina del Deporte (EMD) Facultad de Medicina Pabellón 6 planta 5: +34 91 394 1367. Ciudad Universitaria UCM en la planta 5 del pabellón 6 de la fac. de medicina
- G,U,82,132 \_\_\_\_ Aparcamiento público

**El acceso en transporte público** es posible por Metro: línea 6 (estación Ciudad Universitaria) y autobuses de la EMT líneas:

- [82 \(Mocloa-Barrio de Peñagrande\)](#)
- [132 \(Moncloa-Hospital de la Paz\)](#)
- [G \(Moncloa-Ciudad Universitaria\)](#)
- [U \(Avenida de Séneca-Paraninfo\)](#)

Además existe un carril bici desde las inmediaciones del intercambiador de Moncloa (en puntos azules en la imagen). Hay un aparcamiento de vehículos bajo la plaza Ramón y Cajal, las entradas están señalizadas por flechas azules en la imagen.



## CONTENIDO DEL CURSO

Este curso de alimentación y nutrición deportiva, será dictado por docentes especializados y con años de experiencia en la docencia e investigación. Se intentará, comunicar al alumnado los conocimientos más actuales de esta práctica deportiva y de la actividad física que realicen, a un nivel de comprensión adaptada a su nivel. Los profesores aportarán ejemplos prácticos y con evidencia científica en cada una de las partes que conforman el curso. Los alumnos contarán con materiales de estudio escritos por cada uno de los docentes para profundizar los contenidos de cada área. Los contenidos les permitirán tener un sólido entendimiento de la Nutrición Deportiva al incorporar temáticas teóricas y prácticas de fisiología del ejercicio, termorregulación e hidratación, composición corporal, alimentación y nutrición aplicada a diferentes tipos de deportes (de resistencia, de fuerza, etc.), aclarando los mitos y verdades acerca de la alimentación, nutrición, los suplementos y ayudas ergogénicas.

El contenido del programa del presente curso responde a la necesidad y demanda de los distintos profesionales relacionados con los deportes (nutricionales, médicos y licenciados en Ciencia de la Actividad Física y el Deporte, para ampliar sus conocimientos de nutrición en el ámbito deportivo como herramienta para mejorar del rendimiento Adaptar la alimentación a las características y particularidades de los distintos deportes, siendo esta equilibrada en cantidad y calidad centrándonos en los deportistas con el fin de que ellos mismos identifiquen que comer y beber, analizando los requerimientos nutricionales y particularidades en la alimentación de los deportistas con patología y minusvalías físicas.

**Competencias Específicas:** Conseguir que el alumnado comprenda la particularidad de la alimentación y nutrición de este deporte específico. Estudiar su morfotipo y valorar los posibles cambios para conseguir menor lesionabilidad y mayor rendimiento de sus objetivos

**Criterios y Procedimientos de evaluación:** Valorar la ejecución práctica y evaluar con un test de respuesta múltiple la comprensión de los conocimientos adquiridos.

- 1.- Control de asistencia (hoja de registro en la que los alumnos deben firmar y poner DNI)
- 2.- Examen teórico tipo test de respuesta múltiples (15 preguntas en las que se valorarán los conocimientos teóricos adquiridos durante el curso.
- 3.- Elaboración de un informe nutricional de los cuales uno se expondrá ante el tribunal.

La nota final se calculará según la media de cada una de las partes anteriores, siempre y cuando todas las partes estén aprobadas (mínimo 5) Cada parte será evaluada de 0 a 10, cada parte requiere superarla con una puntuación igual o mayor a 5.

### **Recursos materiales e Instalaciones disponibles**

El alumno no necesita un material específico para realizar el curso, la Escuela cuenta con un aula cuya capacidad es de 100 personas y otra de 35)

El equipamiento del aula consta de ordenador, pantalla de proyección, pizarra, equipo de control de audio(micrófono y audio de reproducción) y reproducción de DVD.

Por otro lado, se emplearán diferentes software de nutrición (Alimentador: EasyDiet, Dietsource Y Mataix) para la estimación de la ingesta calórica, así como material de cineantropometría para la determinación de la composición corporal. También se emplea un programa en Excel (desarrollado por nosotros) para la realización del informe y su envío para cada uno de los pacientes.

## **Programa Preliminar**

### **1.- Conocimientos básicos de fisiología del ejercicio: 4h T**

**Prof. Juan José Ramos Álvarez:** Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y en Ortopedia y ayudas técnicas, Prof Contratado Dr (Escuela de Medicina de la Actividad Física y el Deporte- Fac Medicina. UCM). 2hT

**Prof. Juan José Montoya Miñano:** Médico (Escuela de Medicina de la Actividad Física y el Deporte- Fac Medicina. UCM) **2hT**

**2.- Alimentación Y Nutrición en el deporte Conceptos generales: Plato saludable en el deporte , entrenamiento y la competición: 4h (2Ty 2h P)**

**Conceptos generales de nutrición y alimentación: Plato saludable en el crossfit  
Alimentación en los periodos de entrenamiento  
Alimentación en los periodos de competición**

**D. Juan Francisco Romero Collazos:** Biólogo y experto en nutrición deportiva **2T- 2.p)**

**3.- Estudio de la Composición Corporal de deportista Teórico y Práctico: 4,5h (2Ty 2,5hP)**

**Dra. M Dolores Marrodán Serrano: Profa UCM, Vicepresidenta de SIANADS y Codirectora del Grupo de investigación EPINUT-UCM. 2h(1hT-1.5h P)**

**Dra M Dolores Cabañas Armesilla: Profa UCM, Presidenta de SIANADS, Codirectora del Grupo de investigación EPINUT-UCM. 2h.**

**4.- Suplementación e Hidratación: Conceptos Antes durante y tras el entrenamiento de la actividad Física o el deporte 4.5hT**

**Mitos y verdades acerca de los suplementos y ayudas ergogénicas  
Suplementación ¿cuando y como?  
Conceptos básicos de la Hidratación  
Como Hidratarse antes y después de la actividad Física o el deporte**

**Prof. Fco. De Miguel Tobal (Escuela de Medicina de la Actividad Física y el Deporte- Fac Medicina. UCM). Delegado del Decano para el Grado de Nutrición Humana y Dietética UCM. 3,5hT y 1 P**

**5.- Análisis de los tipos de Bebidas deportivas y geles. 4,5h (3P y 1,5hT)**

**¿Que tenemos en el mercado? 30mT**

**tipo contenido energético y su composición. 30mT**

**¿Como y cuando usarlos?. 30Min**

**-Taller practico: ¿Cómo se prepara una bebida deportiva?: 2,5h P**

**D<sup>a</sup>. Miriam Royo Polo: Dietista Nutricionista experto en nutrición deportiva y DN de la federación de Halterofilia.**