

## NUTRICIÓN EN EL TRIATLÓN/NUTRITION IN THE TRIATHLON



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

UCM

Estudiar

Investigar

Internacional

Vida universitaria

Portada » Estudios » Formación Continua - Certificados » Nutrición en el triatlón (21/10/19 - 25/10/19) (Cód.0653 - C753)

### Nutrición en el triatlón (21/10/19 - 25/10/19) (Cód.0653 - C753)

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](#)

**Admisión: 23/horas (5h de lunes a Viernes del 15,30h a 20.30h)**

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

**3 Créditos ECTS**

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

**Precio Alumno: 350€**

**Fecha: 21-25 octubre de 2019 UCM**

**Lugar:** Escuela de Medicina de Actividad Física y el Deporte de la UCM: Planta 5 del pabellón 6 de la Fac. Medicina en colaboración con la Sociedad Internacional para la Antropometría Aplicada al Deporte y la Salud (SIANADS)

#### Contacto

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

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

#### Como llegar:

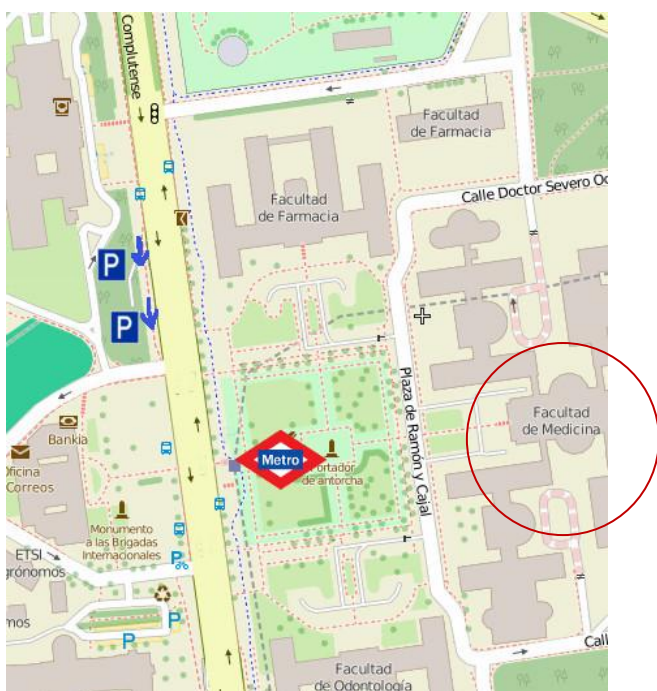
- Facultad de Medicina: Pza. Ramón y Cajal, s/n; Ciudad Universitaria, 28040 - MADRID

- Escuela de Medicina del Deporte (EMD) sita en la Facultad de Medicina en el Pabellón 6, planta 5: +34 91 394 1367. Ciudad Universitaria UCM
- 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 será dictado por docentes de reconocido prestigio, especializados en sus áreas y con años de experiencia tanto en la docencia e investigación como en la práctica deportiva. Se intentará, comunicar al alumnado los conocimientos, siguiendo los últimos criterios científicos, médicos y de expertos en nutrición y alimentación, tras el análisis de los publicado en el siglo XXI, con una comprensión adaptada a su nivel. Los profesores aportarán una visión interdisciplinar, teórica completa, con ejemplos prácticos, en cada una de las partes que conforman el curso. Los alumnos contarán con materiales de estudio especialmente escritos por cada uno de los docentes permitiéndolos tener un sólido entendimiento del triatleta, abarcando desde la fisiología del ejercicio, la termorregulación, hidratación, composición corporal,

alimentación y nutrición aplicada a la natación, carrera y ciclismo, aclarando los mitos y verdades acerca del triatleta junto a los suplementos y ayudas ergogénicas.

### **Memoria Académica**

El programa del presente curso responde a la necesidad y demanda de los distintos profesionales (nutricionales, médicos y licenciados en Ciencia de la Actividad Física y el Deporte de ampliar y mejorar sus conocimientos de nutrición en el ámbito deportivo como herramienta para la mejora del rendimiento.

Adaptar la nutrición a las características y particularidades de los distintos deportes, siendo esta equilibrada en cantidad y calidad así como formar en temas de alimentación a los deportistas con el fin de que ellos mismos identifiquen que comer. Iniciar el estudio de los requerimientos nutricionales y particularidades en la alimentación de los deportistas con minusvalías físicas.

### **Los criterios de evaluación son los siguientes:**

- 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 1 informe nutricional de los cuales 1 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 y termorregulación en el triatlón: 4,5h**

**Prof. Fco. De Miguel Tobal:** Director de la 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. 2,5h

**2.- Estudio especializado del Triatlón: Entrenamiento, competición y recuperación: 4,5h**

**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). 2,5h (1T+1.5P)

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

**3.- Estudio del Morfotipo y de la Composición Corporal del Triatleta. 2h. teóricas y 2,5h prácticas. 5h**

**Prfa. Dra. M Dolores Cabañas Armesilla:** Profa. TU. UCM, Presidenta de SIANADS. Nivel 3 ISAK. Codirectora del Grupo de Investigación EPINUT-UCM 1hT y 1 H P

**Prfa Dra. M Dolores Marrodán Serrano** Profa. TU. UCM, Presidenta de SIANADS. Vicepresidenta de la SEDCA. Codirectora del Grupo de Investigación EPINUT-UCM. Vicepresidenta de SIANADS) y Codirectora del Grupo de investigación EPINUT-UCM 1t Y 1,5P

**4.- Lesiones deportivas en el Triatleta y manera de evitarlas: 4,5h**

**Prfa. Pilar Martin Escudero.** Dr. y Médico Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte EMD. UCM. **2h**

**D. Juan Francisco Romero Collazos:** Biólogo y experto en nutrición deportiva. 2.5h

**5.A- Nutrición y Alimentación en el Triatleta Antes durante y tras el entrenamiento y la competición: 1.5h**

**Conceptos generales: Plato saludable en el Triatlón**

**Alimentación en los periodos de entrenamiento**

**Alimentación en los periodos de competición**

**Mitos y verdades acerca de los suplementos y ayudas ergogénicas**

**Suplementación ¿cuándo y cómo?**

**El dopaje en el Triatlón ¿existe?. Estudios actuales**

**5.B. Hidratación en el Triatleta Análisis de las Bebidas deportivas y geles. ¿Cómo y cuándo usarlos? 1 h**

**¿Qué nos encontramos en el mercado?**

**¿Cómo Y cuando los tomamos?**

**¿Cómo se prepara tu bebida deportiva?: composición y contenido energético. Precio ¿es viable su uso?**

**5.D-Talleres Prácticos de Alimentación e hidratación presenciales.2h**

**Raul Luzón** Dietista \_ Nutricionista y Fisioterapeuta y experto en nutrición deportiva (Zaragoza) 5h