

Programa Diplomado Nutrición Deportiva

2020
220 horas

Introducción

Hoy en día la necesidad por alimentarse de forma correcta y apropiada se masifica a pasos agigantados, siendo una temática de gran valor para los deportistas del país y también para la sociedad en general, que se interesa en el deporte y entrenamiento para conseguir una calidad de vida más alta.

Este programa pretende ofrecer los conocimientos específicos de nutrición (requerimientos de energía, vitaminas y minerales, agua y macro-micro nutrientes) respecto a los requerimientos especiales de cada deportista, como su edad, sexo, condición de salud, entrenamiento, rutina diaria, etc. Para mejorar el rendimiento físico de los pacientes.

Asimismo, aprenderás los diferentes tipos de alimentaciones deportivas y en todos los ciclos de deporte: descanso, activación y recuperación, así como distintos tipos de dietas dependiendo del tipo de deportista con el que estés tratando. Asimismo, adquirirás las técnicas y habilidades necesarias para aplicar pautas nutricionales tanto si es deporte aeróbico como anaeróbico.

Destinatarios

Este curso está dirigido a Nutricionistas, Kinesiólogos(as), Médicos u otros Profesionales de la Salud que se relacionen con las Ciencias del Ejercicio y Nutrición y Dietética. También a estudiantes del último año de la Carrera de Nutrición.

Objetivo General

El curso tiene como objetivo proporcionar conocimientos sólidos y una Metodología Práctica a los participantes para:
Evaluar el estado nutricional desde un enfoque de nutrición deportiva y hacer correctas adaptaciones fisiológicas en los pacientes, a fin de desarrollar una alimentación saludable acorde a la actividad física que realizan.

Descripción de Módulos

Módulo 1: Fisiopatología en el Deporte y la Nutrición

Objetivo Específico:

Introducir los elementos esenciales que componen la Fisiopatología y la nutrición deportiva para profundizar en el conocimiento del estado nutricional del paciente.

Contenidos:

- Nutrición y patologías cardiovasculares.
- Síndrome metabólico.
- Obesidad y sobrepeso.
- Nutrición y acciones metabólicas: Diabetes Mellitus tipo 1 y tipo 2.
- Patologías del aparato locomotor.
- Nutrición y enfermedades en la conducta alimentaria.
- Nutrición y patologías renales.

Descripción de Módulos

Módulo 2: Actividad física en el Ciclo Vital

Objetivo Específico:

Identificar las diversas actividades físicas y de entrenamiento deportivo indicadas para el tratamiento nutricional acorde a la edad del ciclo vital paciente.

Contenidos:

- Actividad física en la niñez.
- Actividad física en la adolescencia.
- Actividad física en la edad adulta.
- Actividad física en la tercera edad.

Descripción de Módulos

Módulo 3: La contracción muscular como fuente de dinamismo

Objetivo Específico:

Usar el proceso de trabajo muscular como fuente de dinamismo para el tratamiento del estado nutricional de pacientes que realizan alguna actividad deportiva.

Contenidos:

- Introducción a la Miología.
- Tipos de tejido muscular.
- Características del tejido muscular.
- El músculo esquelético.
- Clasificación de los músculos esqueléticos.
- El tono muscular.
- Uniones musculares.
- El trabajo muscular.
- Fisiología del ejercicio. Composición Corporal.

Descripción de Módulos

Módulo 4: Metabolismo en fisiología del ejercicio físico

Objetivo Específico:

Explicar los diferentes procesos metabólicos del cuerpo asociados a la fisiología del ejercicio físico, a fin de realizar correctas adaptaciones orgánicas en el trabajo físico de pacientes.

Contenidos:

- Sistema ATP-PC.
- Sistema glucolítico.
- Sistema oxidativo.
- Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
- Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.
- Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

Descripción de Módulos

Módulo 5: Necesidades Nutricionales del Deportista

Objetivo Específico:

Analizar las necesidades nutricionales de deportistas de acuerdo a la actividad física que realizan, a fin de formar hábitos dietéticos y mejorar el rendimiento físico de los pacientes.

Contenidos:

- Transformaciones energéticas celulares.
- Unidades de medida de la energía.
- Necesidades energéticas del adulto sano.
- Necesidades energéticas totales según la FAO.
- Alimentos energéticos.
- Tablas de composición de los alimentos.
- Ley de isodinamia y ley de los mínimos.
- Aspectos nutricionales de la mujer deportista.
- Hábitos dietéticos de los deportistas.
- Nutrición y fuerza.
- Los deportistas olímpicos.
- Nutrición y rendimiento en condiciones climáticas extremas.
- Modelos de Dieta: antes de la competición, durante y después de la competición.

Descripción de Módulos

Módulo 6: Ayudas Ergogénicas en el Deporte e Hidratación

Objetivo Específico:

Integrar las diversas ayudas ergogénicas en pacientes que se encuentran en un tratamiento de nutrición deportiva, a fin de hacer un aporte en el mejoramiento continuo de la salud de pacientes.

Contenidos:

- Concepto. Ayudas ergogénicas nutricionales.
- Nutracéuticos: definición e integración con la dieta funcional.
- Descripción y clasificación de los suplementos naturales.
- Descripción, uso y aplicación de los suplementos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo.
- Utilización de los hidratos de carbono para mejorar la salud y el rendimiento.
- Bebidas deportivas.
- Sustancias estimulantes, tampones, ayudas ergogénicas para situaciones especiales (calor, humedad, altura).

Descripción de Módulos:

Módulo Final: Estudios clínicos de casos de pacientes con Nutrición Deportiva

Objetivo Específico:

Revisar casos clínicos de pacientes que se encuentren bajo la metodología de trabajo que propone la nutrición deportiva.

Evaluación:

- Estudios de casos clínicos de pacientes con tratamiento de Nutrición Deportiva