

NUTRICIONISTA DEPORTIVO

Descripción

Comprender los fundamentos de la nutrición y la dietética, en especial los requerimientos energéticos del organismo, los procesos bioquímicos de los nutrientes y las características bromatológicas de los alimentos.

Objetivos

Elaborar recomendaciones dietéticas para deportistas.

Explicar los principales nutrientes y los alimentos desde el punto de vista de su calidad.

Aplicar pautas nutricionales en función de los distintos tipos de deporte.

Conocer y aplicar los distintos modelos de recomendaciones dietéticas enfocados a los diferentes perfiles de deportistas.

Comprender los mecanismos de funcionamiento de los diferentes tipos de suplementos nutricionales y la correcta hidratación del deportista.

Audiencia: todos los públicos

Prerrequisitos: no se requiere conocimientos previos.

Horas: 30

Tutor: Tania Castillo González

Contenido

MÓDULO 1. NUTRICIÓN Y DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

- Introducción a la Miología
- Tipos y Características del tejido muscular
- El Músculo Esquelético
- Uniones musculares
- Tono y fuerza muscular
- La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PAUTAS NUTRICIONALES APLICADA AL DEPORTES

- Introducción
- Consejos nutricionales que pueden ser recomendados en el deportista
- Reglas básicas en el menú del deportista
- Como deben de ser las ingestas
- Objetivos de la alimentación en los entrenamientos y competición

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

- Utilización de energía por el músculo
- Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
- Utilización de la grasa en el ejercicio
- Utilización de las proteínas en el ejercicio
- Vitaminas y ejercicio
- Minerales y ejercicio
- Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

- Introducción a la fisiología del ejercicio
- Ejercicio físico
- Adaptaciones orgánicas en el ejercicio: La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PAUTAS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO

- Introducción
- Energía
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PAUTAS NUTRICIONALES PARA LA COMPETICIÓN

- Introducción
- Alimentación antes de la competición
- Alimentación durante la competición
- Alimentación poscompetición

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA HIPERTROFIA

- Introducción
- Como crece la fibra muscular
- Entrenamiento e hipertrofia
- Alimentación e hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

- Introducción
- Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
- Bebidas para deportistas
- Reposición de líquidos y electrolitos
- Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. AYUDAS ERGOGÉNICAS

- Concepto
- Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- Vitaminas y minerales
- Bicarbonato y otros tampones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. AYUDAS ERGOGÉNICAS

Introducción

L-carnitina

Creatina

Cafeína

Dopaje

MÓDULO 2. ENFERMEDADES ALIMENTARIAS: DIETOTERAPIA PARA DEPORTISTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETOTERAPIA

Introducción a la dietoterapia

Intervención dietética en casos patológicos A modo de resumen

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESNUTRICIÓN

Definición

Clasificación de desnutrición

Alteraciones relacionadas con la desnutrición Síndrome de realimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Concepto e introducción

Fisiopatología de la alergia alimentaria

Manifestaciones clínicas de la alergia alimentaria Intolerancia alimentaria

Diagnóstico de las alergias alimentarias

Tratamiento para las alergias alimentarias

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISLIPEMIAS E HIPERLIPEMIAS

Concepto e introducción

Dislipemias e hiperlipemias

Epidemiología

Manifestaciones clínicas y diagnóstico

Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENFERMEDAD CELÍACA DEPORTISTAS

Concepto e introducción
Manifestaciones de la enfermedad celíaca Criterios diagnósticos
Tratamiento Puntos clave y recomendaciones
Concepto e introducción
Manifestaciones de la enfermedad celíaca
Criterios diagnósticos Tratamiento
Puntos clave y recomendaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OPCIONES DISTINTAS A LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

Clasificación
Alimentación básica adaptada
Suplementos dietéticos
Nutrición enteral
Nutrición parenteral

MÓDULO 3. TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN DEPORTISTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Historia de los trastornos de la conducta alimentaria
Clasificación y factores psicológicos
Estudio y formas de estudiar la personalidad
Factores sociales del proceso de la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TRASTORNOS MENTALES Y ALIMENTACIÓN PERTURBADA

Concepto y clasificación de los trastornos mentales
Trastornos de la ansiedad Trastornos de la afectividad
Trastornos debidos al consumo del alcohol y drogas
Trastornos esquizofrénicos y delirantes
Trastornos orgánicos: demencias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN CLÍNICA Y CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- El proceso de evaluación
- Criterios diagnósticos
- Diagnóstico diferencial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO INTERDISCIPLINARIO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- Relación del nutricionista o responsable con el paciente
- Formas de comunicación
- Manejo de situaciones difíciles
- Registro de datos
- Tratamiento
- Abordaje clínico y nutricional
- Otros abordajes

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA OBESIDAD COMO TRASTORNO ALIMENTICIO

- Concepto de obesidad
- Clasificación de la obesidad
- Epidemiología
- Etiología
- Aspectos psicosociales
- Comorbilidad
- Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BULIMIA NERVIOSA

- Concepto de bulimia nerviosa
- Evolución histórica
- Epidemiología
- Diagnóstico
- Manifestaciones clínicas
- Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ANOREXIA NERVIOSA

Concepto de anorexia nerviosa
Epidemiología y Etiología
Clínica de la anorexia nerviosa
Diagnóstico
Evolución, prevención y Tratamiento
Diferencias entre anorexia y bulimia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FISIOLÓGÍA Y NEUROBIOLOGÍA

Desarrollo de la conducta alimentaria y sus alteraciones
Alteraciones neurobiológicas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. OTROS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Vigorexia
Ortorexia
Desnutrición

EXAMEN FINAL