
“Curso de Alimentación y Suplementos para Deportistas”
FICHA TÉCNICA



CURSO DE ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS PARA DEPORTISTAS

Horas lectivas: 4

Modalidad: presencial

Lugar: Centro Plurilingüe Liceo la Paz

Fecha: 21 de Enero de 2017

Horario: 10:00 a 12:00 – descanso – 12:30 a 14:30

PRESENTACIÓN

El objetivo de este curso es que los alumnos puedan adquirir los conocimientos más específicos y actuales en el campo de la nutrición enfocada al deporte para que sean capaces de elaborar recomendaciones dietéticas en función de los distintos tipos de deporte. Además, aprenderán a enfocar la nutrición en todos los ciclos del deporte: el descanso, la fase activa y la de recuperación.

MODALIDAD

Curso presencial (4h lectivas)

OBJETIVOS

- ✓ Conocer conceptos asociados a la dietética y nutrición.
- ✓ Establecer una clasificación de los alimentos y nutrientes para un desarrollo adecuado en las actividades físicas y deportivas.
- ✓ Reconocer la micología aplicada dentro del ámbito del suplemento deportivo.
- ✓ Trabajar dentro del ámbito de la suplementación deportiva, teniendo en cuenta las ayudas ergogénicas.
- ✓ Determinar las prácticas antidopajes y establecer una relación directa con la normativa nacional antidopaje.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este taller está dirigido a alumnos y exalumnos de:

- ✓ Documentación sanitaria
- ✓ Dietética y nutrición
- ✓ Imagen para el diagnóstico
- ✓ Cuidados Auxiliares y de Enfermería
- ✓ Farmacia y Parafarmacia
- ✓ Animación a actividades físicas y deportivas
- ✓ Conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural

Así como a alumnos de los siguientes grados:

- ✓ Nutrición
- ✓ Medicina
- ✓ Enfermería
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Terapia Ocupacional
- ✓ Ciencias de la Actividad Física y Deporte

- ✓ Farmacia
- ✓ Psicología
- ✓ Tecnología de Alimentos
- ✓ Biología

PROGRAMA

1. Introducción: alimentación y nutrición. Nutrientes y alimentos.

- a. Nutrientes
 - a.1. Hidratos de carbono
 - a.2. Lípidos
 - a.3. Proteínas
 - a.4. Vitaminas, minerales y nutrientes antioxidantes.
 - a.5. Agua
- b. Grupos de alimentos.
- c. Aparato digestivo y digestión

2. Miología y fisiología del ejercicio físico

3. Nutrición y deporte

- a. Necesidades energéticas
- b. Recomendaciones nutricionales
- c. Dieta antes, durante y después de la competición

4. Suplementación deportiva y biotipos

- a. Suplementación con proteínas y aminoácidos
- b. Suplementación con carbohidratos
- c. Suplementación con grasas
- d. Quemadores de grasas
- e. Suplementos energéticos: formatos y contenidos

5. Ayudas ergogénicas

- a. Categorías
- b. Características, estudios e investigaciones
- c. Ayudas ergogénicas de naturaleza lipídica
- d. Ayudas ergogénicas de naturaleza proteica, sustancias nitrogenadas y aminoácidos
- e. Vitaminas y minerales
- f. Tampones
- g. Otras ayudas ergogénicas de naturaleza diversa

6. Dopaje

- a. Concepto e historia
- b. Motivos de lucha antidopaje
- c. Sustancias prohibidas
- d. Métodos prohibidos
- e. Sustancias con restricciones
- f. Métodos de control

- g. Infracciones y sanciones
- h. Organismos y normativa antidopaje internacional

DOCENTE

Inés Carreira Fernández

- ✓ Licenciada en Veterinaria por la Universidad de Santiago de Compostela
- ✓ Máster Universitario en Nutrición y Alimentación Humana por la Universidad de Barcelona

CONTACTO

Información general: Dra. Pilar Carballo - pilarliceo@gmail.com

Tutora - ines.carreira@cooperativasimbiosis.com

- ✓ Simbiosis, S. Coop. Galega está inscrita en el Registro de Cooperativas da provincia de A Coruña con el nº 1429-C.
- ✓ Simbiosis, S. Coop. Galega está acreditada e inscrita en el Registro de entidades para la formación programada por las empresas a través de la Formación Tripartita para el empleo. Es una entidad organizadora y formadora.
- ✓ Simbiosis, S. Coop. Galega es entidad proveedora de actividades de formación continua acreditadas por el Sistema Nacional de Salud.
- ✓ Simbiosis S. Coop. Galega está autorizada por la Consellería do Medio Rural e do Mar para impartir cursos de formación en materia de Bienestar Animal e inscrita en el Registro de entidades autorizadas para impartir programas de formación en materia de bienestar animal con el nº BA_89/14