

TÉCNICO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA



SKU: TITUEMCONL0082

Horas: 205

OBJETIVOS

- Obtener una titulación con grandes perspectivas laborales dado el auge deportivo generalizado existente actualmente.
- Dar a conocer y actualizar los conocimientos sobre nutrición deportiva.
- Participar en el proceso de asesoramiento profesional cualificado de gran valor para el rendimiento deportivo final.

DIRIGIDO A

COMPETENCIAS

CONTENIDO

Módulo I.: Manual de alimentación en el deporte

Tema I. Conceptos básicos actividad física, ejercicio físico y condición física:

- Introducción.
- Importancia del deporte y alimentación.
 - Estilo de vida saludable.
 - Estado de salud actual.
 - Fundamentación de las estrategias de cambio.
 - Actividad física.
 - Alimentación saludable.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Beneficios de la actividad física:

- Introducción.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la obesidad.
 - Algunos datos sobre el sobrepeso y la obesidad.
 - Epidemiología de la obesidad.
 - Factores de influencia.
 - Consecuencias del sobrepeso y la obesidad.
 - ¿Puede prevenirse el sobrepeso y la obesidad?
 - El papel de enfermería ante el sobrepeso y la obesidad.
 - Tratamiento de la obesidad y el sobrepeso desde el cambio de estilo de vida en el paciente.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la diabetes.
 - Características.
 - Diagnóstico.
 - Tratamiento.
 - Complicaciones.
 - Educación para la salud y diabetes.
 - Tratamiento farmacológico.
 - Autocontrol.
 - Nutrientes y alimentación.
 - Ejercicio y diabetes.
 - ¿Cuándo el ejercicio físico está contraindicado en el enfermo de diabetes?
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipertensión arterial.
 - Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
 - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipercolesterolemia.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre el aparato locomotor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Efectos de la suplementación energética y el ejercicio sobre la aptitud física.

- Ingesta crónica de proteínas para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de carbohidratos para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de grasas para la mejora de la condición física.
- Ingestión de proteínas e hipertrofia muscular.
- Requerimientos de proteínas en deportes de fuerza.
- Ingesta de carbohidratos y grasas durante la actividad física y el reposo.
- Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio y mejora en el rendimiento.
- Momento adecuado de la ingesta de nutrientes para mejorar el rendimiento.
- Micronutrientes y suplementos.
- Preparación nutricional y suplementos para un concurso de culturismo natural (a modo de conclusión).
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Nutrientes que no aportan energía:

- Introducción.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Electrolitos.
- Fibra alimentaria.

Tema V. Características nutricionales de los alimentos:

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
- Grupo de las verduras y las hortalizas.
- Grupo de las frutas.
- Grupo de los lácteos.
- Grupo de los proteicos.
- Grupo de las grasas. Grupo misceláneo.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. La importancia de una buena hidratación en el ejercicio:

- Introducción.
- ¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?
- La reposición de fluidos en el deportista.
- Bebidas deportivas.
- ¿Cuál es la diferencia entre las bebidas hipertónicas, hipotónicas e isotónicas?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VII. Suplementación deportiva:

- Contextualización de la suplementación ergogénica.
- Clasificación de las ayudas ergo génicas.
- Fatiga en el deporte.
- Premisas fundamentales en la suplementación ergogénica.
- Conocimiento de la población sobre los suplementos ergo génicos.
- Legislación en España sobre el dopaje.
- Clasificación según AIS sobre suplementación deportiva.
- Clasificación de los suplementos deportivos del grupo B.
 - Vitamina C.
 - Vitamina E.
 - Carnitina.
 - HMB (beta-hidroxi-metil-butirato).
 - Glutamina.
 - Ácido omega 3.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VIII. La alimentación según el momento deportivo:

- Introducción.
- Dieta base.
- Dieta de preparación.
- Dieta para la competición.
- Dieta de la recuperación.
- Resumen.
- Autoevaluación

Tema IX. La alimentación del deportista vegetariano:

- Introducción.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
- Resumen.
- Autoevaluación

Tema X. Las dietas hiperproteicas en el deporte y en la salud:

- Introducción.
- Fundamentos fisiológicos de las dietas hiperproteicas.
- Tipos de dietas hiperproteicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XI. Planificación de un programa nutricional para deportistas:

- Introducción.
- Pasos que hay que seguir para realizar un programa nutricional personalizado.
- Consejos prácticos para elaborar menús nutritivos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo II.: Guía de nutrición deportiva

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Bases científicas de la nutrición en el deporte.
- Nutrición y lesiones deportivas.
- Alimentación funcional y nutracéutica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Principios básicos de nutrición deportiva:

- Metabolismo y sistemas energéticos.
 - Metabolismo.
 - Sistemas energéticos.
- Necesidades del deportista.

- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
- Lípidos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Concepto de nutriente. Tipos y funciones:

- Introducción.
- Macronutrientes. Hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
 - Hidratos de carbono o glúcidos.
 - Proteínas.
 - Lípidos.
- Micronutrientes. Vitaminas y sales minerales.
 - Vitaminas.
 - Sales minerales.
- Agua y electrolitos.
 - Agua.
 - Electrolitos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Alimentación deportiva:

- Introducción.
- Bebidas isotónicas.
- Bebidas hipertónicas.
- Bebidas hipotónicas.
- Resumen.
- Autoevaluación

Tema V. Elaboración de dietas:

- Dieta funcional.
- Cómo elaborar una dieta.
- Nutrición específica para el desarrollo muscular.
- Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
- Nutrición en deportes de resistencia.
- Nutrición poscompetición.
 - Ejemplo de un menú poscompetición.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo III.: Dietética y dietoterapia

Tema I. La energía:

- Introducción.
- ¿Cómo podemos medirla?

- Necesidades energéticas.
 - Gasto energético bruto de determinadas actividades en hombres.
 - Gasto energético bruto de determinadas actividades en mujeres.
- Otras fórmulas para valorar las necesidades basales (TMB).
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Los nutrientes:

- Introducción.
- Macronutrientes.
 - Las proteínas.
 - ¿Cuáles son las necesidades diarias de proteínas?
 - Los hidratos de carbono.
 - ¿Qué es el índice glucémico de los alimentos?
 - La fibra dietética.
 - Contenido en diferentes tipos de fibra de los alimentos.
 - Las dietas con escaso contenido en fibra dietética.
 - Las grasas.
 - Ácidos grasos esenciales y necesidades diarias de lípidos.
- Micronutrientes.
 - Las vitaminas.
 - Vitaminas A, D, E, K, B1, B2, B6, B12.
 - Otras vitaminas.
 - Consejos.
 - Riesgo de carencia vitamínica y deficiencia de vitaminas.
 - Los minerales.
 - Calcio.
 - Hierro.
 - Magnesio y Fósforo.
 - Otros minerales.
 - Los suplementos de vitaminas y de minerales.
 - Los electrolitos.
 - Los fitoquímicos.
- Sustancias antinutritivas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. El agua:

- Introducción.
- ¿Qué pasa si no se ingiere suficiente agua?
- ¿Qué otros líquidos pueden sustituir al agua?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes:

- Introducción.
- Las diferentes etapas de la digestión paso a paso.
 - Digestión en la boca.
 - Digestión en el estómago.
 - Digestión intestinal.
- ¿Qué hormonas controlan la digestión?
- Resumen simplificado del metabolismo de los diferentes nutrientes.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Alimentación equilibrada y raciones alimentarias recomendadas a la población en general:

- Introducción.
- Los grupos de alimentos.
 - Grupo de los farináceos.
 - Grupo de las verduras y las hortalizas.
 - Grupo de las frutas.
 - Grupo de los lácteos.
 - Grupos de los proteicos.
 - Carnes y derivados.
 - Pescados.
 - Moluscos y crustáceos (mariscos).
 - Huevo.
 - Frutos secos.
 - Grupo de las grasas.
 - Grupo misceláneo.
 - Alimentos especiales.
 - Alimentos funcionales.
 - Alimentos transgénicos.
 - Alimentos biológicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Planificación de una dieta diaria equilibrada:

- Introducción.
 - La primera ingesta del día y La comida principal.
 - La merienda y la cena.
- La despensa ideal para menús saludables.
 - Alimentos que no pueden faltar en la despensa y su conservación.
 - Conservación en el frigorífico de alimentos frescos y cocinados.
 - Conservación en el congelador.
 - Consejos para hacer bien la compra.
 - ¿Qué información es obligatoria en el etiquetado de un alimento?
- Resumen.

- Autoevaluación.

Tema VII. Consejos dietéticos para los que comen fuera de casa:

- Introducción.
- ¿Qué come la gente fuera de casa?
 - La comida rápida o fast food.
 - Bocadillos y Pizzas.
 - Tapas y El buffet libre.
 - La comida internacional.
 - Comida de fiambra.
 - ¿Por qué las comidas precocinadas no son la opción más acertada?
 - ¿Y los que prefieren bocadillos hechos en casa?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VIII. Alimentación vegetariana:

- Introducción.
- ¿Qué carencias nutricionales se asocian a una dieta vegana?
- Ventajas de la dieta vegetariana.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
 - Grupo de alimentos dividido por raciones.
 - Menú tipo vegetariano.
- Alimentación de los lactantes y niños vegetarianos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IX. La alimentación de los deportistas:

- Introducción.
- El deporte durante la gestación.
- El deporte durante la edad infantil.
- El deporte en la edad avanzada.
- La hidratación y la ingesta de alimentos en el deportista.
 - La hidratación.
 - ¿Qué bebidas deportivas son las más adecuadas?
 - La alimentación.
 - Dieta para la competición y la recuperación.
- Las ayudas ergogénicas en el deporte y doping.
- Planificación de un programa nutricional para deportistas.
 - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2700 kcal.
 - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2800 kcal.
 - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2900 kcal.
 - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 3300 kcal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema X. Alimentación en las diferentes etapas de la vida:

- Alimentación durante la gestación.
 - La importancia de una alimentación saludable antes del embarazo.
 - El peso de la mujer antes de la gestación.
 - Qué aumento de peso es el más adecuado durante el embarazo.
 - Que necesidades nutricionales tiene el feto durante la gestación.
 - Evolución del peso del bebé hasta su nacimiento.
 - Requerimientos nutricionales de la embarazada.
 - Energía, Proteínas, Lípidos y Glúcidos.
 - Minerales.
 - Vitaminas.
 - Fibra dietética y Agua.
 - Como disminuir las molestias típicas del embarazo.
 - Fatiga.
 - Náuseas y vómitos.
 - Ardores de estómago (pirosis).
 - Retención de líquidos y edemas, Calambres y Antojos.
 - Estreñimiento y hemorroides y Diarrea e infecciones intestinales.
 - Enfermedades de transmisión alimentaria peligrosas
 - Toxoplasmosis.
 - Listeriosis.
 - Raciones diarias de alimentos recomendadas durante la gestación.
- Alimentación de la madre lactante.
 - Necesidades nutricionales de la mujer lactante.
 - Menú tipo para mujeres lactantes.
 - ¿Qué alimentación debe seguir la madre que no da el pecho?
- Alimentación del lactante y en la primera.
 - Lactancia materna.
 - Ventajas de la lactancia materna, tanto para la madre como para el recién nacido.
 - Desventajas para la madre y el recién nacido.
 - ¿Cuándo se aconseja la interrupción de la lactancia materna?
 - Tomas del lactante.
 - Diferencias en la composición de la leche materna y de la leche de vaca.
 - Diferencias entre la leche materna y la leche de vaca (sin modificar).
 - Lactancia con biberón.
 - Alimentación combinada.
 - Alimentación del niño de los 4 a los 5 meses.
 - Alimentación del niño de los 6 a los 9 meses.
 - Alimentación del niño de los 10 a los 12 meses.
 - Alimentación del niño de los 12 a los 18 meses.
 - Alimentación del niño de los 18 a los 24 meses.
 - Alimentación del niño de los 24 a los 36 meses.
 - Evolución de la talla y del peso de los niños de los 0 meses a los 3 años.

- Alimentación de los escolares y de los adolescentes.
 - Evolución de la talla y del peso de los niños de 3 a 6 años.
 - Datos antropométricos de niños y adolescentes.
 - Resumen de las raciones de alimentos recomendadas en función de la edad.
 - Los adolescentes.
 - Necesidades nutricionales de las gestantes adolescentes.
- Alimentación de las personas de edad avanzada.
 - Cambios que tienen lugar en el proceso de envejecimiento.
 - Cambios biológicos.
 - Cambios psicológicos.
 - Cambios sociales.
 - Requerimientos nutricionales en la vejez.
 - Importancia de una alimentación saludable en la vejez.
 - Raciones dietéticas de los diferentes grupos de alimentos recomendadas en la población de edad avanzada.
 - La desnutrición en el anciano.
 - Tratamiento para la desnutrición.
 - Alimentación en algunas de las patologías y de los trastornos más frecuentes en la vejez.
 - ¿Qué alimentos se deben descartar?
 - Anorexia o hiporexia y Pérdida de autonomía física.
 - La enfermedad de Alzheimer.
 - Los suplementos nutricionales en la vejez.
- Alimentación y menopausia.
 - ¿Qué síntomas aparecen en el climaterio?
 - ¿Cómo debe ser la dieta?
 - Situaciones en las que se requieren modificaciones dietéticas.
 - Osteoporosis.
 - ¿Qué alimentos están aconsejados en caso de osteoporosis y de fracturas óseas?
 - Arteriosclerosis, Hipercolesterolemia, Hipertensión arterial y Obesidad.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XI. Enfermedades transmitidas por los alimentos:

- Introducción.
- Contaminación de los alimentos.
 - Salmonelosis.
 - Gastroenteritis por *Clostridium perfringens* y por *Staphylococcus aureus*.
 - Infección por *Escherichia coli* y por *Shigella*.
 - Botulismo, Triquinosis y Anisakidosis.
- Consejos para prevenir intoxicaciones alimentarias.
- Consejos en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XII. La conservación de los alimentos:

- Introducción.
- ¿Qué factores son fundamentales para la conservación de los alimentos?
- Sistemas de conservación de los alimentos.
- Conservación en frío.
- La conservación en calor.
- El uso de aditivos alimentarios.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XIII. Técnicas culinarias:

- Introducción.
- ¿Qué grasas debemos utilizar?
- Uso del horno microondas.
- Resumen.

Tema XIV. Interacción medicamentos-alimentos:

- Introducción.
- Interacciones farmacológicas de los medicamentos con la alimentación.
- Interacciones farmacológicas de los medicamentos con nutrientes específicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XV. Valoración nutricional:

- Introducción.
- Historia clínica y dietética.
- Exploración física.
- Parámetros antropométricos.
- La bioimpedancia como método de evaluación del estado nutricional.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XVI. Los aditivos alimentarios:

- Introducción.
- Lista de los aditivos alimentarios permitidos actualmente.
 - Colorantes.
 - Conservantes.
 - Antioxidantes y Edulcorantes.
 - Emulgentes, estabilizadores, espesantes y gelificantes.
 - Otros.

- ¿Quién regula el uso de los aditivos alimentarios?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XVII. Valoración de análisis de sangre:

- Hemograma o análisis de células.
- Bioquímica o análisis químicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XVIII. Dietoterapia:

- Introducción.
- Sobrepeso y obesidad.
 - Definición, causas y tipos de obesidad.
 - El impacto del peso sobre la salud: complicaciones asociadas a la obesidad.
 - El IMC como indicador del sobrepeso y de la obesidad.
 - Obesidad infantil.
 - Cómo eliminar grasa corporal y relación entre sedentarismo y obesidad.
 - ¿Cómo debe ser la dieta para perder peso?
 - Uso de edulcorantes artificiales, consejos, recomendaciones y ejemplo de pauta para 1 día.
 - Dietas poco recomendables.
 - Tratamiento quirúrgico y farmacológico para la obesidad.
 - Cómo debe ser la dieta tras la intervención y complicaciones.
 - El uso de complementos dietéticos para la pérdida de peso.
- Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).
 - Anorexia nerviosa.
 - Repercusiones y tratamiento de la anorexia nerviosa.
 - Bulimia nerviosa.
 - Manifestaciones clínicas y tratamiento de la bulimia nerviosa.
 - Binge eating disorders (BED: Trastornos de la ingesta compulsiva).
 - Ortorexia.
- Diabetes.
 - Tipos de diabetes, diagnóstico y manifestaciones clínicas.
 - Complicaciones.
 - Consejos dietéticos para los diabéticos.
 - Propuesta de unificación de criterios en la educación dietética de pacientes diabéticos.
 - Plan de alimentación por raciones en diferentes tipos de dietas.
 - Consejos para comer fuera de casa siendo diabético.
 - Dieta del diabético en situaciones de emergencia y del diabético hospitalizado.
 - Tratamiento farmacológico de la diabetes.
 - Relación entre el ejercicio y la salud del diabético.
- Hipertensión arterial.

- Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
 - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.
 - Tratamiento farmacológico.
- Hipersolesterolemia.
 - ¿Qué es el colesterol?
 - ¿Qué es la hipercolesterolemia?
 - ¿Qué alimentos están desaconsejados en caso de hipercolesterolemia?
 - ¿Qué beneficios aporta la práctica de ejercicio físico sobre el colesterol?
- Hipertrigliceridemia.
 - ¿Qué son los triglicéridos?
- Intolerancias y alergias alimentarias.
 - Intolerancias alimentarias.
 - Enfermedad celíaca.
 - Más sobre las enfermedades celíacas.
 - Intolerancia a la lactosa.
 - Alergias alimentarias.
- Trastornos digestivos.
 - Úlceras.
 - Intervención nutricional.
 - La dieta en el brote ulceroso.
 - Gastritis.
 - Reflujo gastroesofágico (RGE).
 - Hernia de hiato.
 - Estreñimiento.
 - ¿Cómo se puede mejorar el ritmo intestinal?
 - Trastornos diverticulares.
 - Diarrea.
 - Síndrome de Crohn.
 - Tratamiento.
 - La dieta para los pacientes con enfermedad de Crohn.
 - Síndrome de colon irritable (SII).
 - Cálculos biliares.
 - Pancreopatías.
 - Recomendaciones especiales para los pacientes con pancreatitis crónica y diabetes.
 - Hepatopatías.
 - Hepatitis.
 - Cirrosis.
- Enfermedades renales.
 - Trastornos más comunes de la insuficiencia renal.
 - Normas dietéticas para el paciente con insuficiencia renal en prediálisis.
 - Recomendaciones nutricionales.
 - Normas dietéticas y recomendaciones nutricionales para el paciente en diálisis.
- Litiasis de las vías urinarias.
 - Tratamiento dietético en la litiasis oxálica.

- Tratamiento dietético de la litiasis úrica.
- Dietas hospitalarias.
 - Dieta absoluta y líquida.
 - Dieta semilíquida.
 - Dieta blanda.
 - Alimentación básica adaptada.
 - Dieta de fácil digestión y dieta basal.
- Nutrición artificial.
 - Nutrición enteral por sonda.
 - Alimentos especiales, alimentos convencionales y vías de acceso.
 - Sistemas de infusión, administración de medicamentos y tipos de sondas.
 - Complicaciones de la nutrición enteral y nutrición enteral domiciliaria.
 - Nutrición parenteral.
- Dietas de exploración.
- Dietas en cirugía.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente en el preoperatorio de cirugía mayor.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente de cirugía maxilofacial.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente de cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente postesófago-gastrectomía.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente poscirugía colónica.
- Recomendaciones nutricionales para el paciente oncológico.
 - La desnutrición en enfermos de cáncer.
 - Soluciones dietéticas a las náuseas, vómitos y odinofagia.
 - Soluciones dietéticas a la mucositis, a las alteraciones del gusto y del olfato, las disgeusias y a la xerostomía.
 - Soluciones dietéticas a la anorexia, diarrea, estreñimiento y pérdida o ausencia de dientes.
- Recomendaciones nutricionales para el enfermo de VIH.
 - ¿Cómo se puede prevenir la aparición de la infección por VIH?
 - Necesidades nutricionales del enfermo de SIDA.
 - Recomendaciones para prevenir las infecciones de origen alimentario.
 - Recomendaciones nutricionales según los medicamentos que toma el paciente.
 - Malnutrición.
- Más soluciones y recomendaciones sobre la malnutrición.