



ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO



A DISTANCIA



**VIERNES
DE 17 A 21H**



**COMIENZO
15/03/2024**

Instituto de Estudios Naturales

ien


Sura Vitasan



FECHAS Y HORARIOS

- **Duración:** 64h.
- **Modalidad:** a distancia, clases en directo vía Zoom. Las clases se grabarán y se compartirán con los alumnos.
- **Comienzo:** 15 de marzo de 2024.
- **Fin:** 5 de julio de 2024.
- **Horarios:** los viernes de 17 a 21h.
- **Precio:** 4 cuotas de 175€.

marzo 2024							abril 2024							mayo 2024						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
31																				

junio 2024							julio 2024							agosto 2024						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31
30																				

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

■ Días festivos y vacaciones* ■ Clases de 17 a 21h

TITULACIÓN



Al finalizar esta formación obtendrás un diploma acreditado por la **APENB** (Asociación Profesional de Naturopatía y Bioterapia), que te permitirá ejercer dentro de España sin ningún problema.

SALIDAS PROFESIONALES

Superados los estudios en esta formación profesional podrás trabajar en uno de los sectores con mayor potencial de crecimiento. Además, colaborar en centros o clubes deportivos y gimnasios y asesorar en aspectos nutricionales tanto a deportistas o personas que realicen actividad física como a colectivos que practiquen algún deporte de forma asidua.





Nuestra formación en Alimentación y Rendimiento Deportivo ofrece **un programa de estudio equilibrado entre la teoría y la práctica.**

Un programa pensado **para que reflexiones sobre la alimentación y apliques en casos reales y cotidianos todo lo aprendido** sobre la fisiología deportiva y el metabolismo.

La alimentación es un pilar básico para la salud y el bienestar de cualquier persona, pero si hablamos de un deportista, se vuelve algo más importante aún. La exigencia y la excelencia de muchos deportistas sólo se consigue alcanzar si la alimentación, y en muchos casos la suplementación, es la adecuada.

Por este motivo nuestro curso sigue **un método específico, con una perspectiva integrativa** que tiene en cuenta cuál es la ingesta óptima de nutrientes para el acondicionamiento físico y el alto rendimiento.

Si quieres dar un asesoramiento completo y competente, formarte en el campo de la nutrición y suplementación deportiva es imprescindible.



La **nutrición deportiva** tiene como objetivo **analizar y mejorar la alimentación de la persona que entrena, subir su rendimiento y mantener su salud.** Para ello, es necesario conocer los principales nutrientes (proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales) y la energía que aportan para lograr el equilibrio entre lo que comemos y lo que consumimos.



Ahora bien, **la nutrición de un ser humano no es sólo el alimento sólido, el agua que bebemos, el aire que respiramos o cómo nos relacionamos, también forman parte del individuo.** En un deportista o persona que entrena cotidianamente, estos aspectos tenemos que tenerlos muy en cuenta si queremos llegar a cumplir nuestros objetivos físico-deportivos.

El objetivo de nuestra formación profesional en Alimentación y Rendimiento Deportivo **es ir más allá en cada uno de estos terrenos que engloban la nutrición para abordar la salud y el rendimiento deportivo de manera integrativa.** Cuanto más amplia sea la mirada, más completo va a ser el tratamiento.

La nutrición va más allá de los alimentos. El agua, la respiración y cómo nos relacionamos forma parte de un estudio integral del individuo para que pueda cumplir con unos objetivos físico-deportivos.

Durante las clases reflexionarás sobre nuestra relación con la alimentación, ubicándote en el contexto socio-cultural en el que vivimos, y aplicarás el sentido común y la coherencia apoyándote en las bases científicas.

Parte de **nuestra metodología es que conozcas y te apoyes en los estudios más novedosos para dar una perspectiva amplia, saludable, actualizada y coherente** al tratamiento nutricional que vayas a seguir o pautar al deportista.

Este curso te capacitará para ofrecer un servicio profesional de calidad en el ámbito de la nutrición deportiva o mejorar tus marcas u objetivos de entrenamiento personal.

ien



ESTE CURSO ES PARA TI SI

- Eres un profesional del deporte y te interesa asesorar en el campo de la nutrición deportiva.
- Quieres mejorar tu entrenamiento personal y bienestar dentro de un contexto más saludable.
- Quieres aprender una herramienta útil más allá de la alimentación para sentirte mejor o complementar tu consulta.
- Te interesa un enfoque integrativo y respetuoso de todos los ciclos del deporte.
- Buscas adquirir conocimientos con base científica que te ayuden a elaborar planes nutricionales para deportistas o personas que entrenan habitualmente.
- Deseas mejorar tu forma de alimentación y suplementación para conseguir mejores marcas en tu entrenamiento personal.
- Quieres profundizar en el estudio de las necesidades nutricionales en función de la actividad deportiva con total seguridad.





VENTAJAS DE NUESTRO CURSO

- Adquirirás los conocimientos de alimentación y rendimiento deportivo desde una perspectiva más amplia, integrando todos los factores que afectan al deportista en su día a día en la práctica deportiva.
- Tendrás en cuenta otros aspectos del deportista aparte de la alimentación, como son el descanso, la hidratación, la psicología o la respiración.
- Adquirirás un enfoque integrativo y competente para que la práctica deportiva se desarrolle de la mejor manera para alcanzar los objetivos deseados.
- Podrás prevenir lesiones agudas y crónicas, ya que muchas de estas lesiones vienen motivadas por una mala práctica y descuidos en la hidratación y recuperación del aparato locomotor.
- Obtendrás la información más puntera y relevante dentro de cada uno de los bloques temáticos.
- Resolverás casos clínicos que hemos incorporado en el curso para integrar los conceptos y fijar la teoría.
- Tendrás un seguimiento de tu aprendizaje por medio de los ejercicios de autoevaluación.
- Tendrás acceso a nuestra plataforma privada online de apoyo con el material de las clases.
- Podrás ver las grabaciones de las clases las veces que lo necesites.

OBJETIVOS

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



El objetivo principal de este curso es capacitar a los alumnos para la correcta aplicación de los conocimientos a la práctica:

- Conocerás y profundizarás en el estudio de las necesidades nutricionales en función de la actividad deportiva.
- Podrás ofrecer un enfoque de la nutrición en todos los ciclos del deporte: el descanso, la fase activa y la fase de recuperación.
- Conocerás las bases del entrenamiento y la alimentación específica para lograr los objetivos.
- Elaborarás planes nutricionales para deportistas.
- Podrás ejercer a nivel profesional o desempeñar el ejercicio de tu actividad con efectividad.
- Ayudarás a los deportistas a tener mejores resultados controlando su nutrición, usando correctamente los suplementos y ayudas para aumentar la energía.

Nuestra formación en Alimentación y Rendimiento Deportivo está **dirigida tanto a profesionales del deporte** que quieran mejorar su rendimiento o asesorar en este campo **como a particulares** que entrenen y quieran adquirir conocimientos para mejorar su alimentación y encontrarse mejor durante la práctica física.

De esta manera, este curso es para ti si **practicas alguna actividad deportiva** y quieres obtener los conocimientos necesarios para **mejorar tu entrenamiento y bienestar** dentro de un contexto más saludable.

También es para ti si eres ya un **profesional del área de la salud y/o del bienestar y deseas especializarte en el sector de la Nutrición y el Deporte** para asesorar a otros profesionales u otras personas: nutricionistas, fisioterapeutas, entrenadores personales, profesionales del fitness, monitores de gimnasio, vendedores en tiendas de suplementos, comerciales de productos de nutrición deportiva...





Nuestra metodología específica para esta formación **pone al alumno en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje** para aportarle los conocimientos necesarios y que pueda desempeñar la práctica consigo mismo o con los posibles clientes de manera satisfactoria.

Una **metodología participativa** desde la que se fomentará y se valorarán las aportaciones y la implicación de todos los participantes.

Al tratarse de estudios **de especialización, el trabajo práctico sobre los contenidos resulta esencial para una preparación óptima y su posterior aplicación a la actividad.**

Todo el material del curso (ejercicios, apuntes, casos prácticos, artículos) **se facilitará a través de nuestra plataforma digital, sencilla e intuitiva** de manejar, **donde también compartiremos las grabaciones de las clases** que podrás ver durante el tiempo que realices el curso.

Nuestro programa

Nuestro programa sigue **una ruta específica de 10 bloques diferentes** para que **adquieras los conocimientos teórico-prácticos necesarios basados en estudios científicos actualizados y casos prácticos reales.**

Antes de cada sesión **se compartirá el material de apoyo para que puedas consultarlo previamente y asistir a la sesión con la información necesaria** para aprovecharla al máximo. Este material contiene los puntos que trabajará el profesor en la sesión.

Además, cada tema va seguido de unos **ejercicios de autoevaluación donde se refleja lo más importante y sirve para reforzar los conocimientos** que te iremos aportando.

Por otro lado, **cada uno de los apartados del cuadro teórico incluye las actividades prácticas correspondientes:** propuestas de resoluciones individuales y grupales, debates en clase, exposición, etc.

La participación de los alumnos, **así como el trabajo en equipo, constituyen un elemento esencial en el desarrollo del programa.** De esta forma, se profundiza y se enriquece la formación, ya que se complementa con la diversidad de opiniones y experiencias de los participantes.

La carga de trabajo fuera del horario de clases requiere de compromiso para el máximo aprovechamiento de esta formación.

Sistema de evaluación:

El sistema de evaluación del programa estará basado en una evaluación continua mediante test de autoevaluación donde el alumno puede ver reflejados los conocimientos que va adquiriendo.

Para la superación del curso y entrega del diploma, los participantes deberán realizar y aprobar un examen tipo test, respuesta corta y resolución de casos clínicos.



Esta formación profesional está dividida en 10 bloques distintos con unos objetivos concretos que siguen una ruta específica para aplicar mejor los conocimientos adquiridos.

Podéis ver a continuación la tabla esquemática de contenidos y duración de cada bloque y después consultar el programa completo:

Título del bloque	Horas lectivas
Nutrición deportiva	20
Anatomía y fisiología deportiva	4
Sistemas energéticos	4
Suplementación deportiva	12
Descanso y recuperación muscular	4
Hidratación	4
Respiración en el deporte	4
Psicología en el deporte	4
Elaboración de planes nutricionales para deportistas	4
Necesidades nutricionales en función de la actividad deportiva	4
Total	64



Bloque I

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Durante este bloque estudiaremos desde un enfoque científico los efectos de los alimentos y bebidas en el rendimiento físico de los y las atletas. Así, abordaremos la aplicación de la ciencia nutricional a la mejora del rendimiento deportivo.

Objetivos específicos:

- Conocer la alimentación en nuestra sociedad.
- Reflexionar para ubicarnos en el contexto de nuestro día a día y nuestra relación con la alimentación en la sociedad en la que vivimos.
- Conocer los conceptos nutricionales: nutrición, alimentación, metabolismo, anabolismo, catabolismo, oxidación y reducción.
- Aprender sobre el Sistema digestivo: digestión, boca y saliva, jugos gástricos, jugos intestinales, bilis, absorción y eliminación. Dieta hipotóxica. Las Enzimas.
- Aprender sobre el metabolismo basal. Cálculo de la tasa de metabolismo basal, ¿cuánto necesitamos comer? Cálculo con caso práctico.

Temario:

1. Los macronutrientes:

- Bioquímica de los hidratos de carbono enfocada al deportista:
- Definición y composición bioquímica.
- Clasificación.
- Tabla con los tipos de fibra y sus características.
- Muestrario y cata en clase de tipos de fibra.
- Funciones.
- Hidratos de carbono simples y complejos y el índice glucémico.
- Prácticas de dietas de bajo índice glucémico con casos reales.
- Los endulzantes más naturales.



2. Bioquímica de las proteínas enfocada al deportista:

- **Definición y composición bioquímica.**
- **Concepto de aminoácido esencial y no esencial.**
- **Clasificación de las proteínas.**
- **Funciones.**
- **El metabolismo proteico.**
- **Las necesidades proteicas diarias.**
- **Cálculos de las necesidades propias de proteína al día por parte de los alumnos. Valoración de si se llega habitualmente a esa cantidad en su día a día o si se está alimentando por encima o por debajo de la necesidad.**
- **El valor biológico de las proteínas. El concepto de aminoácido limitante y la complementación proteica.**
- **Tabla comparativa entre la proteína de origen vegetal y animal.**

3. Bioquímica de las grasas enfocada al deportista:

- **Definición y composición bioquímica.**
- **Funciones de las grasas. Criterio actualizado.**
- **La importancia de desmentir el efecto nocivo de los lípidos para la salud.**
- **Clasificación de los lípidos.**
- **Tipos de ácidos grasos.**
- **Tabla en función de los ácidos grasos poliinsaturados.**
- **Los ácidos grasos esenciales. Necesidades de AGE.**
- **El equilibrio entre la serie Omega 6 y Omega 3.**
- **El colesterol, una mirada distinta, un entendimiento más profundo. Abordaje de un caso clínico referente al colesterol.**
- **El metabolismo lipídico.**
- **El omega 7.**
- **Las grasas hidrogenadas y sus efectos dañinos sobre la salud.**



Bloque II

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEPORTIVA

4. Los alimentos:

- **Introducción al estudio bromatológico de varios grupos de alimentos: ¿alimentos destacados aconsejados para un buen rendimiento deportivo?:**
- **Los cereales. Explicación complementaria del gluten.**
- **Los lácteos.**
- **La soja.**
- **La carne, el pescado y los huevos.**
- **El cacao.**
- **Recetas para conocer nuevos alimentos o formas de preparación.**

- **Un paseo por el supermercado. Etiquetado, neuromarketing...**
- **Recuperando el criterio nutricional.**
- **Práctica vivencial de observación de procesados en el supermercado y fotos para compartir en clase.**

5. Tipos de “dietas” o estrategias nutricionales para lograr los objetivos del deportista:

- **Dieta disociada, dieta de la zona, dieta Keto, cetogénica y low carb. Ayuno intermitente, alimentación alcalinizante y antioxidante. Diseño de una dieta. Casos prácticos.**
- **Otros enfoques: atletas vegetarianos y veganos.**

6. Alimentación y actividad física en las enfermedades de gran prevalencia:

- **Diabetes, hipertensión arterial, hipotiroidismo...**

Durante este bloque estudiaremos las estructuras y las funciones del sistema muscular, así como de los tipos de fibras en función del deporte y actividad que realizas:

1. **Estructura del músculo esquelético y contracción muscular. Tipos de fibras musculares: activación y entrenamiento en función del ejercicio realizado.**
2. **El Sistema Nervioso. El impulso nervioso: transmisión del impulso nervioso, potencial de acción.**



Bloque III

SISTEMAS ENERGÉTICOS

Durante este bloque estudiaremos las distintas vías metabólicas por las cuales el músculo va a obtener energía (más ATP) para contraerse:

1. La bioquímica del ser humano:

- ¿De qué estamos hechos? Las oxidaciones biológicas y la obtención de energía a través del alimento.
- Rutas metabólicas: el ATP, la glucólisis, el ciclo de Krebs, la cadena de transporte de electrones, la gluconeogénesis.

Bloque VI

SUPLEMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS

La suplementación deportiva son aquellos nutrientes y complementos que se añaden a la alimentación de un deportista con el fin de conseguir mejoras en su rendimiento. Durante este bloque estudiaremos:

1. Vitaminas y minerales.
2. Proteínas: tipos, marcas, cuándo consumirlas.
3. Aminoácidos y péptidos: qué son y cuándo consumirlos. Aminoácidos ramificados, glutamina, arginina-ornitina, creatina.
4. Recuperaciones post-ejercicio. Geles.
5. Antioxidantes. Óxido nítrico. Quemadores: L-carnitina, cafeína, cetonas, colina, inositol...
6. Suplementos para ganar masa muscular.
7. Suplementos energéticos y estimulantes.
8. Sistema locomotor. Suplementos, fitoterapia, homeopatía y sales de Schüssler.
9. Protectores hepáticos y renales. Suplementos, fitoterapia, homeopatía y sales de Schüssler.



Bloque V

DESCANSO Y RECUPERACIÓN MUSCULAR

Tan importante es la práctica deportiva bien realizada como el descanso, las dos son partes fundamentales para lograr los objetivos y evitar lesiones. El buen rendimiento deportivo pasa por una buena recuperación y regeneración celular.

La hidroterapia con agua fría y los baños de contraste son pieza clave para un buen rendimiento. Sauna seca y húmeda, camas de hidromasaje y las afusiones sirven para la recuperación del aparato locomotor y osteoarticular y mejora del sistema pulmonar.

1. La importancia del descanso para una buena recuperación muscular y mental.
2. Estudio de las fases del sueño y los suplementos para un sueño profundo.
3. Diseño de un circuito termal con criterio óptimo para la recuperación, desinflamación, descongestión y a la postre mejora del rendimiento deportivo.

Bloque VI

HIDRATACIÓN

Muchos deportistas saben que mantenerse hidratados es una de las claves para el éxito, especialmente en eventos de larga duración. Si hay un dos-tres por ciento de pérdida de peso por transpiración se puede perder hasta un 20% del rendimiento deportivo, por lo que es primordial mantenernos hidratados durante la actividad física. El agua cumple importantes funciones en nuestro cuerpo como la refrigeración, eliminación de desechos metabólicos, lubricación de las articulaciones, transporte y absorción de nutrientes... entre otras, por lo que es indispensable para evitar la aparición de lesiones, calambres, fatiga, hipertermia.

1. Hidratación en el deporte. Protocolos según actividad.
2. Sudoración y transpiración. Equilibrio hídrico.
3. Bebidas isotónicas e hipertónicas.

PROGRAMA



Bloque VII

RESPIRACIÓN EN EL DEPORTE

Bloque VIII

PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

Bloque IX

ELABORACIÓN DE PLANES NUTRICIONALES PARA DEPORTISTAS



La respiración es uno de los puntos más importantes que se deben cuidar a la hora de practicar deporte, pues es lo que permite mejorar el rendimiento y lograr los objetivos. Respirar de manera adecuada es un proceso vital para realizar cualquier actividad física, ya que es clave para la obtención de energía.

1. Abordaje teórico-práctico de diferentes tipos de respiración adecuados para la práctica deportiva: antes, durante y después de un entrenamiento o competición.

La psicología deportiva está destinada a examinar cuáles son las causas y consecuencias del comportamiento humano antes, durante y después de haber realizado alguna actividad física en la que se requiera un entrenamiento intensivo, de alto nivel o profesional. Controlar las emociones es fundamental para cualquier deportista.

1. Endorfinas y neurotransmisores que se liberan en la práctica deportiva.
2. Psicología aplicada a la alimentación y el deporte. Dolor y emociones.

Objetivos específicos:

- Poner en práctica todo lo aprendido en materia de alimentación y deporte.
- Plasmar los conocimientos con casos prácticos como los que se van a encontrar en el día a día del trabajo que desempeñen.
- Resolver dudas que se plantean a la hora de elaborar un plan nutricional.
- Acompañar los casos con la suplementación pertinente para lograr los objetivos.

PROGRAMA



Bloque X

NECESIDADES NUTRICIONALES EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Profundizar en el estudio de:

- **Nutrición deportiva para la composición corporal.**
- **Ganancia de masa magra y pérdida de masa magra.**
- **Nutrición en ejercicio anaeróbico y en ejercicio aeróbico.**
- **Pautas nutricionales en función de la actividad deportiva.**
- **Necesidades nutricionales para atletas de fuerza y de resistencia**
- **Enfoque de la nutrición en todos los ciclos del deporte: el descanso, la fase activa y la fase de recuperación.**

2. Valoración integral del deportista:

- **Realización del Historial clínico, deportivo.**
- **Analíticas. Valores para tener en cuenta en la analítica de un deportista.**
- **Aspectos clínicos y hormonales del deportista.**





Rafael García Chacón

Maestro en Educación Física, tiene un Máster en Entrenamiento y Nutrición en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Es entrenador nacional de baloncesto con más de 10 años planificando la preparación física de los mejores jugadores de España en el Club Movistar Estudiantes. Ha entrenado a más de 50 jugadores con carrera en Europa, universidades americanas y selecciones nacionales. Cuenta también con una extensa experiencia planificando y diseñando entrenamientos específicos tanto para jugadores de baloncesto como para deportes colectivos.

Su experiencia como profesor de Educación Física atiende a todas las etapas educativas. Además, tiene conocimiento de la preparación física de diferentes disciplinas como triatlón, fútbol, natación, voleibol, atletismo o baloncesto.

Hola, soy **Andrea Bretones** y me gradué como Experta universitaria en Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial- María Cristina Madrid. También soy diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid.

La Nutrición es una de las áreas de Naturopatía que más me interesan, por lo que me especialicé en Medicina Nutricional, Terapia Ortomolecular, intolerancias alimentarias y salud intestinal. Todas estas especializaciones las he realizado en Thuban Corporación. Actualmente combino la docencia con la práctica en consultas de Nutrición y Naturopatía.



Hola, soy **Juan Carlos Gálvez** y soy un amante y admirador de todo lo que tenga Vida. Soy naturópata y licenciado en Biología por la U.C.M. He cursado estudios de Osteopatía, masaje deportivo y Medicina Tradicional China. Estoy especializado en Fitoterapia y Alquimia vegetal. Tengo varios años de experiencia como guía en el Real Jardín Botánico de Madrid, en parques y jardines históricos y como docente en diferentes áreas de las terapias naturales.

Compagino mi trabajo como terapeuta con la docencia y difusión de la Naturaleza. Soy el fundador y director de la Asociación Río Vida, cuyo objetivo es la divulgación del agua estructurada y el agua de mar.

Haz tuyo el arte de cuidar

Instituto de Estudios Naturales

