

Destinatarios:

Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, deportistas profesionales y amater, preparadores físicos y otras personas relacionadas e interesadas en la materia.

Organiza:

- Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL).
- Centro de Estudios Olímpicos Soria. Universidad de Valladolid.

Patrocina:

- Caja Rural de Soria.

Coordina:

- Alfredo Córdova Martínez.
Catedrático de Fisiología (Universidad de Valladolid).
Especialista en Medicina de la Actividad Física y el Deporte.

Duración

40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

Fechas

Del 11 al 31 de Enero de 2017.

Plazas

Limitadas a 50 plazas.

Matrícula:

80 € a abonar una vez admitido el alumno al curso.

Inscripción:

Exclusivamente On-line a través web:



INSCRIPCIÓN ONLINE

www.iecscyl.com

**Secretaría e información en:**

Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL).

Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria

Teléfono: 975 23 26 77 - Fax: 975 23 32 27

Web: www.iecscyl.com - Email: informacion@iecscyl.com

CURSO



ON-LINE

Formato: Online - Aulas Virtuales del IECSCYL

Fechas: Del 11 al 31 de Enero de 2017



Instituto de Estudios de
Ciencias de la Salud
de Castilla y León



CENTRO
de ESTUDIOS OLÍMPICOS
SORIA



Universidad de Valladolid



www.iecscyl.com

PROGRAMA

Tema 1 - Introducción a las dietas en el deporte

Tema 2 - Guía para elaboración de dietas

Tema 3 - Nutrición para la competición

Tema 4 - Dietas Mágicas y Famosas

Tema 5 - Modelos de dietas

OBJETIVOS

Establecer dietas específicas para el deporte es proporcionar una nutrición adecuada para el entrenamiento, la competición y la recuperación.

Cuando se practica un deporte no solo es importante tener el equipo necesario para su práctica. La alimentación deportiva debe ser también una de las herramientas fundamentales. La dieta debe adaptarse al tipo de deporte para atender a todas y cada una de las necesidades del cuerpo y sus requerimientos ante el esfuerzo según el tipo de deporte que está practicando.

La alimentación deportiva está destinada no solamente a nutrir las células. Tiene también que cubrir el gasto energético que se deriva del esfuerzo extra y también a combatir el estrés oxidativo, además de contribuir al mantenimiento del peso.

Podemos observar que algunas de las propuestas nutricionales actuales cumplen estas premisas, para el desarrollo y la recuperación del deportista. Sin embargo, existen las llamadas “dietas milagro” que a veces distorsionan la realidad de lo que debería ser la adecuada dieta para el deportista.

En este curso veremos todos estos aspectos relacionados con la alimentación y con las dietas en el deporte. Elaborar recomendaciones dietéticas. El curso nos permitirá aplicar pautas nutricionales en función de los distintos tipos de deporte, y conocer los distintos modelos de recomendaciones dietéticas enfocados a los diferentes deportes.

PROFESORADO

Prof. D. ALFREDO CÓRDOVA MARTÍNEZ

Catedrático de Fisiología.

Campus Universitario de Soria.

Universidad de Valladolid.

DESARROLLO EL CURSO

El curso online se desarrollará en las Aulas Virtuales del IECSYL:

www.iecsyl.com/aulas

El alumno dispondrá por cada uno de los temas de una presentación donde se expondrá el contenido del mismo, un resumen de los puntos más importantes del tema, una serie de documentos como literatura recomendada para su estudio y lectura, y unas preguntas tipo test para que el estudiante pueda autoevaluar los conocimientos adquiridos.

Como apoyo al alumno, y a modo de tutoría, el aula virtual incluye un foro de discusión en el alumno puede plantear sus dudas al profesor y éste responderlas por el mismo medio, quedando disponibles para otros alumnos que hayan podido tener las mismas cuestiones, incluso participar directamente haciendo su propio comentario.

El alumno puede llevar su propio ritmo de estudio, pero dado que la duración del curso es de 3 semanas se recomienda completar cada tema en 5 días más o menos.

Al final del periodo del curso el alumno tendrá que realizar un pequeño examen por escrito en el que se evaluará por parte del profesorado los conocimientos adquiridos.