

**Destinatarios:**

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

**Organiza:**

- Instituto de Ciencias de la Salud de Castilla y León (ICSCYL).
- 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 y formato**

La incorporación de nuevos alumnos se puede realizar en cualquier momento. Una vez matriculado un alumno en el curso dispondrá de 6 semanas para completar el curso contando desde el lunes inmediatamente siguiente a la confirmación de su matrícula. El alumno dispondrá en el aula virtual del curso de material didáctico, test de autoevaluación y un foro para plantear dudas y preguntas. En la última semana de curso deberá realizar un examen por escrito y enviarlo por email para su evaluación final. El curso tiene una carga lectiva de 40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

**Matrícula:**

90 € a abonar una vez admitido el alumno al curso.

**Inscripción:**

Exclusivamente On-line a través web:

[www.icscyl.com](http://www.icscyl.com)

**Secretaría e información en:**

Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (ICSCYL).  
Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria  
Teléfono: 975 04 00 08 ext. 3010 - 975 23 26 77  
Web: [www.icscyl.com](http://www.icscyl.com) - Email: [informacion@icscyl.com](mailto:informacion@icscyl.com)

# CURSO de Dietas y Deporte

**ON-LINE**

**Formato:** Online - Aulas Virtuales del ICSCYL

**Duración:** 6 semanas (inicio inmediato)



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



CENTRO  
de ESTUDIOS OLÍMPICOS  
SORIA



Universidad de Valladolid

CAJA RURAL DE SORIA

[www.icscyl.com](http://www.icscyl.com)

## PROGRAMA

- Tema 1 – Introducción a las dietas en el deporte.
- Tema 2 – Guía para la 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 ICSCYL:

[www.icscyl.com/aulas](http://www.icscyl.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 normal del curso es de 6 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.