

Destinatarios:

Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, deportistas profesionales y amateur, 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

**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 - Email: informacion@icscyl.com

CURSO de Nutrición Deportiva

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



www.icscyl.com

PROGRAMA

Tema 1 - Nutrientes para dieta equilibrada.

Tema 2 - Proteínas en el deportista.

Tema 3 - Vitaminas y minerales en el deporte.

Tema 4 - Antioxidantes en la salud y el deporte.

Tema 5 - Ayudas ergogénicas nutricionales.

OBJETIVOS

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.

No existe una regla general para todos los deportistas aunque practiquen el mismo deporte. Al igual que el entrenamiento, que su base fundamental es común, en la nutrición deportiva es similar, dado que las personas y sus condiciones son distintas y por tanto hay que adecuarlas. Sin embargo, existen hechos generales válidos para la alimentación y nutrición deportiva, de los cuales podemos deducir algunas recomendaciones concretas. Por ello, cuanto más se sepa sobre los contextos fisiológicos de la alimentación, mejor se puede utilizar este conocimiento para obtener los objetivos deportivos marcados.

La clave para una alimentación sana y equilibrada en el deportista es la combinación correcta de alimentos en sus proporciones con todos los nutrientes necesarios (proteínas, hidratos de carbono y grasas) con un aporte suficiente de reguladores metabólicos (vitaminas y minerales).

A lo largo del curso estudiaremos las necesidades nutricionales de los deportistas, como tener una dieta equilibrada, la cual debe proporcionarle al deportista además de los nutrientes que necesita desde el punto de vista cuantitativo una distribución adecuada de los mismos.

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

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.