

**Dirigido a:**

Médicos, fisioterapeutas, profesionales ciencias del deporte, farmacéuticos/as, enfermeros/as, biólogos, nutricionistas, grados de tecnificación profesional.

**Tipo de actividad:**

Mixta (online y presencial).

**Fechas:**

Online: Inicio: 13 de enero de 2020  
Fin: 18 de abril de 2020  
Clase presencial: 27 de marzo de 2020

**Duración:**

Parte a distancia: 6 semanas por módulo. 60 horas de estudio distribuidas libremente por el alumno.  
Parte presencial: 10 horas.

**Lugar:**

INSTITUTO DE ESTUDIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD DE CASTILLA Y LEÓN  
Parque de Santa Clara, s/n,  
42002 Soria

**Nº de Plazas:**

30

**Precio de Matrícula:**

350€

**Inscripción:** Exclusivamente On-line a través web:

**INSCRIPCIÓN ONLINE**  
[www.icscyl.com](http://www.icscyl.com)

**Secretaría e información en:**

Instituto de Estudios de Ciencias de Castilla y León.  
Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria  
Teléfono: 975 23 26 77 - Fax: 975 23 32 27  
Web: [www.icscyl.com](http://www.icscyl.com)  
Email: [informacion@icscyl.com](mailto:informacion@icscyl.com)

**Organiza:**

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

**Coordinación:**

- Prof. Dr. Alfredo Córdova Martínez: Catedrático de Fisiología. Dpto. Bioquímica, Biología Molecular y Fisiología. Universidad Valladolid.  
- Dr. Juan Mielgo Ayuso: Profesor de Fisiología. Dpto. Bioquímica, Biología Molecular y Fisiología. Universidad Valladolid.

**Acreditación:**

Solicitada acreditación de la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Castilla y León (Únicamente para estos para profesionales: Médicos, Fisioterapeutas, Enfermeros, Farmacéuticos, Biólogos Clínicos y graduados / diplomados en Nutrición y Dietética).  
Todos los alumnos recibirán diploma acreditativo de la superación del curso.

# CURSO NUTRIENTES E HIDRATACIÓN PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

**Fechas:**

Del 13 de enero de 2020 al 18 de abril de 2020

**Lugar:**

INSTITUTO DE ESTUDIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD DE CASTILLA Y LEÓN



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

## PROGRAMA:

- **Módulo 1- Principios Inmediatos en Nutrición Deportiva**
  - Tema 1- Macromoléculas
  - Tema 2- Hidratos de Carbono
  - Tema 3- Proteínas
  - Tema 4- Aminoácidos
  - Tema 5- Lípidos
  - Tema 6- Ácidos grasos omega
  - Tema 7- Bioenergética
- **Módulo 2- Reguladores metabólicos e Hidratación**
  - Tema 1- Hidratación
  - Tema 2- Bebidas de rehidratación
  - Tema 3- Minerales
  - Tema 4- Vitaminas y ejercicio
  - Tema 5- Hierro
  - Tema 6- Calcio y magnesio
  - Tema 7- Sodio y potasio

## PROFESORADO:

- Dr. Alfredo Córdoba Martínez  
Catedrático de Fisiología
- Dr. Juan Mielgo Ayuso  
Profesor de Fisiología
- Dr. Diego Fernández  
Profesor de histología
- D. Daniel Pérez Vallecános  
Profesor asociado de enfermería
- Dr. Gerardo Villa Vicente  
Catedrático actividad física
- Dr. Julio Calleja González  
Profesor de Fisiología deportiva
- Dr. Enrique Pascual Oliva  
Catedrático Educación física
- D. Miguel Ángel Gómez Carramiñana  
Catedrático de Educación Física

## MATERIAL DOCENTE:

Córdoba Martínez, A. y Mielgo Ayuso, J.  
*Nutrientes y reguladores metabólicos en el rendimiento deportivo.*

**(La matrícula incluye la entrega del libro citado)**

## CONTENIDO FORMATIVO:

La nutrición deportiva es la rama de la nutrición humana especializada en las personas que practican deporte. La nutrición deportiva no olvida los criterios básicos de alimentación equilibrada durante el día a día, para afrontar las cargas de entreno y favorecer la recuperación. Mediante la nutrición deportiva se aconseja, se guía y se educa al deportista a saber qué, cuándo y por qué se deben comer y beber ciertos alimentos u otros.

Aportando los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud, salud es igual a rendimiento y a recuperación. Según se alimente un deportista podrá ver como su rendimiento mejora o por el contrario queda limitado o incluso disminuye, ya que una mala alimentación puede favorecer las lesiones y la fatiga.

A través de este curso de especialización podremos identificar las competencias profesionales requeridos en el campo de las ciencias de la Salud y Deporte, con la finalidad de atenderlas a través de este plan de estudios. Es conocido que a mayor formación y más calidad de esta se producen más posibilidades sociales y laborales. Además, ello nos permitirá saber si se debería profundizar más en conocimientos en la comprensión de los factores comportamentales y sociales, los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano, los factores psicológicos y sociales, las estructuras de las habilidades y patrones de la motricidad, el diseño, así como el desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza aprendizaje.

## METODOLOGÍA:

El profesorado pretende crear un aprendizaje crítico, de búsqueda y reflexión, donde el alumno tenga que comprender los contenidos de los módulos a través de la resolución de problemas que se van planteando a lo largo del programa.

Los alumnos tienen la posibilidad de realizar tutorías por vía telemática mediante el correo electrónico a lo largo del desarrollo del programa formativo. Las tutorías no tendrán un carácter evaluativo y en ellas el alumno podrá solicitar la resolución de una necesidad o dudas de conocimiento. Además, en las actividades formativas presenciales se podrá llevar a cabo una tutorización más específica.

El participante del curso dispone de recursos complementarios como tests de autoevaluación.

## EVALUACIÓN:

El sistema de evaluación constará de dos partes: continuada y final. En lo concerniente a la evaluación continuada, en cada tema se establecen preguntas tipo test, que luego se completará con la evaluación final de cada módulo.

La evaluación final consistirá en un examen test de 30 preguntas y un caso práctico. Para superar las diferentes pruebas al menos tendrán que tener un 50% de respuestas positivas. El supuesto práctico final contribuye a reforzar los conocimientos y su valoración se sumará a lo obtenido en el examen test (obtener >50% de respuestas positivas)