

XIII CURSO TEÓRICO- PRÁCTICO SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA

Código: D0304-4

Dirección del curso:
Dr. Francisco Miguel Tobal

Coordinación:
Beatriz Corral y Candelaria Soulas

Contacto:

 913941397
913941163

 nutriciondeportiva2012@gmail.com
miguelto@ucm.es

*Escuela de la Educación Física y el Deporte. Facultad
de Medicina (UCM).
Pabellon 6, 5ª Planta. Ciudad Universitaria s/n.
28040. Madrid*

Inicio del curso:

27 de octubre

Horario del curso:

Jueves de 15:30 a 21h

Viernes de 9h-21h

**Para realizar la MATRÍCULA entra en el
siguiente link:**

https://www.ucm.es/fundacion/formacion_continua

Programa

Bloque I: Módulo teórico (42h)

- Nutrición y Alimentación en el deporte de alto nivel.
- Adaptaciones fisiológicas y sistemas de entrenamiento
- Dieta de entrenamiento y competición.
- Dietas en comedores colectivos (CAR)
- Aspectos nutricionales específicos en la mujer deportista
- Hidratación en el deportista
- Dietas para la pérdida de peso y aumento de peso
- Estrategias dietéticas en el deportista lesionado
- Alimentos funcionales y rendimiento deportivo
- Ergogenia y suplementación
- Nutrición Alimentación equilibrada en deportistas con discapacidad física
- Jet lag: acondicionamiento y dieta en desplazamientos.
- Dopaje: técnicas y sustancias
- Tipos de dietas: disociada, vegetariana, paleodietas, hiperproteica.
- Dieta y alimentación en los distintos deportes:
 - Tiro y golf
 - Natación
 - Danza y gimnasia
 - Halterofilia y fisiculturismo
 - Deportes de equipo
 - Triatlón
 - Alta y media montaña
 - Deportes de contacto
 - Tenis

Bloque II: Módulo práctico (88h)

- Ingesta calórica (manejo de encuestas)
- Gasto energético
- Informe nutricional
- Analítica de sangre y orina
- Pruebas de esfuerzo. Reconocimiento médico-deportivo y valoración funcional
- Software de nutrición
- Seminario de dietas
- **ISAK NIVEL I (cineantropometría)**
- **PRÁCTICAS EN CENTROS DEPORTIVOS**



Profesorado

- **Dr. Felipe Belinchón de Lucio.** Especialista en Dermatología y en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Jefe del Servicio Médico de la Real Federación Española de Tiro Olímpico.

- **Dra. Mercedes Galindo Canales.** Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Catedrática de la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- **Dra. Marcela González-Gross.** Doctora en Farmacia. Catedrática en Universidad de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. UPM.

- **Dr. Manuel Guillén del Castillo.** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Medicina. Profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Córdoba.

- **Dr. Julio César Legido Arce.** Catedrático de fisiología del ejercicio. Profesor Emérito de la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la UCM.

- **Dr. Francisco Javier López-Silvarrey Varela.** Doctor en Medicina. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Profesor de la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- **Dra. Pilar Martín Escudero.** Doctora en Medicina y Cirugía y Profesora de la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte por la UCM.

- **Dr. Francisco Miguel Tobal.** Doctor en Medicina. Profesor titular de Universidad y Director de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- **Dra. Nieves Palacios Gil-Antuñano.** Jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte.

- **Dra. María de la Concepción Pozo Municio.** Médico Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, Grado de Doctor. Profesora Asociada de la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la UCM y Profesora del Conservatorio Superior de Danza María de Ávila de la Comunidad de Madrid.

- **Dr. Juan José Ramos Álvarez.** Doctor en Medicina y Profesor Colaborador de la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- **Dña. Noemí Rodríguez Palacios.** Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

- **Dña. Aruka Chapinal.** Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Entrenadora Personal. Nutricionista en Instituto METRAD Madrid.

- **Dña. Yolanda Santiuste Blázquez.** Licenciada en Ciencias Biológicas. Master en Nutrición Humana y calidad de Alimentos.

- **Dña. Candelaria Soulas.** Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Master en Nutrición y Metabolismo (UCO).

- **Dña. Bárbara Sánchez.** Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la universidad Alfonso X El Sabio. Dietista-Nutricionista en el Club Atlético de Madrid Fémias.

- **Dña. Myriam Royo.** Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid.

- **Dña. Beatriz Corral Grimaldo.** Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid. Curso sobre Nutrición Deportiva (202-2013). Máster en Nutrición Humana y Dietética aplicada.

- **D. Mario Rodríguez Collado.** Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid. Curso sobre Nutrición Deportiva (202-2013)

- **D. José Miguel Martínez Sanz:** Diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Profesor Asociado al Departamento de Enfermería de la Universidad de Alicante.

- **D. Daniel Escaño Martín.** Diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Especialista en rendimiento y Nutrición Deportiva.

- **Dra. Virginia Fernández Ruiz.** Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Profesor sociado de la Universidad Complutense de Madrid.

-**Dra. Olga Torres.** Profesora Asociada de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid U.P.M. Miembro investigador en activo de ImFINE Research Group:

