



Curso de Nutrición Deportiva para Endurance



<https://g-se.com/nutricion-deportiva-endurance-t-75b3cf774c7cb3>





Curso de Nutrición Deportiva para Endurance

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*



<https://g-se.com/nutricion-deportiva-endurance-t-75b3cf774c7cb3>





Curso de Nutrición Deportiva para Endurance

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Para el presente curso tenemos el privilegio de contar con 4 prestigiosos expertos en nutrición deportiva que no sólo están avalados por su excelente formación teórica y científica, sino porque tienen una experiencia real y práctica con deportistas de todos los niveles, pero especialmente han trabajado con atletas y deportistas de élite:

Daniel Esaño, nutricionista durante los últimos 4 años en los servicios médicos de uno de los clubes más importantes del mundo de la Liga Española de Fútbol. El **Dr. Juan del Coso**. Experto mundial en Fisiología del Deporte con más de 200 publicaciones JCR. Premio Nacional de Medicina del Deporte. El **Dr. Xabier Leibar**, médico del Comité Olímpico Español durante 3 Juegos Olímpicos y médico personal de 63 deportistas de alto nivel internacional. El **Dr. Javier Díaz Lara**; Profesor de Fisiología, Nutrición Deportiva e investigador en la Universidad de Navarra. Primer Premio Internacional de Nutrición Deportiva ECSS 2021. **Aitor Viribay**, Nutricionista deportivo de ciclistas profesionales World Tour y Pro Team y de atletas de élite. Por último contamos con **Gorka Prieto** Master en entrenamiento y nutrición deportiva por la Universidad Europea, y nutricionista del UAE Team-Emirates, ganador del Tour de Francia de 2020.

Otra de las fortalezas de esta formación reside en que podremos analizar y observar casos prácticos reales de intervención, tanto en nutrición como en suplementación, en deportistas de élite. Además, seremos capaces de realizar una planificación óptima desde el punto de vista energético-nutricional, apoyándonos en la suplementación deportiva para la mejora de la salud y el rendimiento de nuestros deportistas.

Una correcta alimentación que atienda las necesidades de cada persona de manera individual puede determinar el éxito o el fracaso en el deporte o en cualquier situación de la vida. Cada vez existen más evidencias científicas sólidas que sostienen la importancia de la nutrición y la dieta en la salud y en el rendimiento deportivo, por tanto, no cabe duda de la necesidad de seguir una correcta alimentación que permita al deportista rendir de forma óptima en su deporte, así como mantener un peso corporal adecuado a través de una ingesta energética que cubra su gasto calórico.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El alumno que finalice el curso podrá adquirir:

- Pensamiento crítico, organizado y sistemático sobre el proceso de planificación en nutrición y suplementación deportiva.
- Capacitación para valorar el estado de un atleta en función de su composición corporal y de sus necesidades de rendimiento.
- Amplia fundamentación teórica y práctica basada en las últimas evidencias científicas para poder aplicarla de manera práctica de manera real e inmediata con su grupo de trabajo.



OBJETIVOS:

- Analizar las necesidades energético-nutricionales en los diferentes deportes de endurance
- Conocer las pautas básicas de nutrición y las ayudas ergogénicas, en diferentes atletas y deportistas con diferentes perfiles.
- Ser capaz de discriminar entre los mitos y las realidades en la suplementación deportiva. Conocer las últimas evidencias científicas en este ámbito y su aplicación práctica.
- Ofrecer las herramientas necesarias para llevar a cabo planificaciones nutricionales con una doble visión, la pérdida de masa grasa y el incremento de la masa muscular tanto en deportes de endurance.
- Proponer diferentes casos prácticos reales de intervención (alimentación y suplementación) en deportistas de élite.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Diplomados en Nutrición y Dietética
- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Graduados en Farmacia
- Técnicos deportivos (entrenadores, etc.)
- Deportistas con interés en su nutrición y formación



Curso de Nutrición Deportiva para Endurance

Docentes



DANIEL ESCAÑO MARTÍN

Profesor del Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva UEM



JUAN DEL COSO GARRIGOS

Fisiología del Ejercicio



XABIER LEIBAR

Medicina del deporte



FCO JAVIER DÍAZ LARA



GORKA PRIETO BELLVER

Nutrición deportiva



AITOR VIRIBAY

Physiologist and Sport Nutritionist



Curso de Nutrición Deportiva para Endurance

Programa académico (48 Horas cátedra)

Módulo 1

Pautas básicas de nutrición.

El deporte ligado al rendimiento está cobrando gran popularidad. Ya no solo abarca el ámbito profesional si no muchos otros perfiles de deportistas.

La nutrición deportiva es un campo de vital importancia que exige de una formación adecuada a la disciplina deportiva sobre la que se trabaje. Todo el colectivo ligado al proceso de entrenamiento de un atleta debe tener claros ciertos conceptos básicos que permitan avanzar en un trabajo multidisciplinar de calidad. En base a ello, se tratarán las nuevas tendencias en nutrición, cómo individualizar las estrategias nutricionales del deportista (horarios, hábitos, costumbres, sexo), trabajar con el atleta mano a mano, utilizar la educación nutricional como herramienta básica y comprender que sin el mejor estado de salud global, basado en un trabajo diario a largo plazo, el rendimiento deportivo se verá penalizado.

Suplementación y Ayudas ergogénicas.

La alta demanda de soluciones nutricionales del colectivo deportivo ha creado un juego basado en ofrecer servicios ligados a modas, fórmulas magistrales o simplemente ha pretendido generar necesidades incoherentes.

El Dietista-Nutricionista deportivo está obligado a velar por el principio deontológico que rige cualquier actuación del profesional sanitario: cuidar la salud del paciente, por encima de todo, pero el equipo multidisciplinar que rodea al deportista (entrenador, preparador físico, psicólogo, médico, fisioterapeuta...) ha de conocer las últimas tendencias en suplementación deportiva, analizar su validez y utilidad.

Se analizarán los suplementos deportivos distinguiendo aquellos que simplemente busquen cubrir necesidades nutricionales con respecto de aquellos que hayan demostrado rigurosamente su papel ergogénico.



Curso de Nutrición Deportiva para Endurance

Programa académico (48 Horas cátedra)

Diseño de la alimentación antes, durante y después de la prueba.

En nutrición deportiva el contenido del alimento no solo es importante.

La gestión del tiempo, es decir, la periodización de la alimentación sabiendo qué aportar en cada momento: antes durante y después del entreno, asociado al tipo de este, marcará una gran diferencia a la hora de asimilar el mismo entreno y provocar no solo la mejora esperada, si no una correcta recuperación para afrontar el siguiente.

Del mismo modo, el diseño de la adecuada estrategia de alimentación antes, durante y después de la prueba, se hace imprescindible cuando el segundo o el minuto marca la diferencia entre el éxito o el fracaso.

Reposición de CHO durante una prueba de Resistencia

Reposición de CHO

Intervención con deportista de endurance: Pruebas entre 60 minutos y 3 horas aproximadamente: Medio-maratón (y 20 km marcha) a 180 minutos (Maratón) y equivalentes.

La aproximación a las actividades de larga duración es muy poliédrica, y desde el ámbito de la nutrición los aspectos de la carga calórica tienen una importancia básica. Dieta de carga calórica pueden ser ventajosos para las diferentes categorías realizadas según la duración de la actividad. Sabiendo siempre que la duración y las características de cada individuo hacen que las dietas propuestas sean muy variables. El control de la ingesta de agua, y de su pérdida, es también de gran importancia, en un rendimiento saludable.



Curso de Nutrición Deportiva para Endurance

Programa académico (48 Horas cátedra)

Módulo 2

Intervención con deportista de endurance: prueba de 3 horas a 8 horas aproximadamente y pruebas de competiciones en varios días y equivalentes.

En actividades de varios días de duración existe una complicación añadida, la necesidad de entrenar-competir al día siguiente y la evolución hasta la finalización aspectos que necesariamente se tienen que tener en cuenta.

Restricción de CHO (Low Carb): Efectos en el glucógeno muscular, adaptaciones metabólicas y rendimiento deportivo.

En la presente charla se hablará sobre cómo los diferentes modelos de restricción de CHO en los deportistas de resistencia. "Sleep Low-Training low", "Twice a day" y "Once a day-recover low" afectan a la reposición de glucógeno muscular; veremos que adaptaciones metabólicas producen y sus efectos en el rendimiento deportivo.

Planificación nutricional para un equipo ciclista profesional.

En la presente charla, Gorka Prieto, nutricionista del equipo ciclista UAE team Emirates, nos explicará como abordar una planificación nutricional para desarrollarla de manera real en un equipo ciclista.

Entrenamiento del sistema digestivo

En esta charla se abordarán los entrenamientos en los que debemos de aprovechar para optimizar al máximo el entrenamiento del sistema digestivo. Éste nos ayudará a rendir más, recuperar mejor y conseguir adaptaciones adicionales a nivel metabólico y digestivo.



Curso de Nutrición Deportiva para Endurance

Programa académico (48 Horas cátedra)

Flexibilidad Metabólica y su mejora a través de la nutrición.

En la presente charla hablaremos sobre la flexibilidad metabólica, entendida como la capacidad del organismo para optimizar el consumo de cada sustrato energético en función de la intensidad del ejercicio físico. A menor intensidad se consume más grasa, y a mayor intensidad más glucosa. ... Mientras más tarde este momento en llegar, mayor será la flexibilidad metabólica.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso de Nutrición Deportiva para Endurance

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN - NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA ENDURANCE

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American Society of Exercise Physiologists



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '27 may 2021 · 11:29'. The question is: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. It has 5 views and 1 response. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. There are up and down vote icons and a '(ver más)' link. At the bottom is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com