

## Cursos de postgrado

25 créditos

### Curso académico 2024-2025

#### Alimentación y Nutrición en la Vida Activa: Ejercicio Físico y Deporte

del 13 de enero al 13 de junio de 2025

**DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO**

Características: material impreso, material multimedia, actividades presenciales optativas, curso virtual y guía didáctica.

Departamento

*Química Inorgánica y Química Técnica*

Facultad de Ciencias

## PROGRAMA DE POSTGRADO

### Máster de Formación Permanente, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

#### Curso 2024/2025

El Programa de Postgrado acoge los cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio otorgado por la UNED. Cada curso se impartirá en uno de los siguientes niveles: Máster de Formación Permanente, Diploma de Especialización, Diploma de Experto/a y Certificado de Formación del Profesorado.

Requisitos de acceso:

Estar en posesión de un título de Grado, Licenciatura, Diplomatura, Ingeniería, Ingeniería Técnica, Arquitectura o Arquitectura Técnica. La dirección del curso podrá proponer que se establezcan requisitos adicionales de formación previa específica en algunas disciplinas.

Asimismo, de forma excepcional y previo informe favorable de la citada dirección, el Rectorado podrá eximir del requisito previo de la titulación en los cursos conducentes al Diploma de Experto/a Universitario/a. En estos supuestos para realizar la matrícula se deberá presentar un currículum vitae de experiencias profesionales que avalen su capacidad para poder seguir el curso con aprovechamiento y disponer de acceso a la universidad según la normativa vigente.

Quien desee matricularse en algún curso del Programa de Postgrado sin reunir los requisitos de acceso podrá hacerlo, aunque, en el supuesto de superarlo, no tendrá derecho al Título propio, sino a un Certificado de aprovechamiento.

## Destinatarios

El programa va dirigido a un amplio grupo de Licenciados: médicos especialistas en endocrinología y especialistas en medicina del deporte y médicos generales interesados en adquirir una formación física en nutrición aplicada al mundo del deporte, licenciado y

graduados en Actividad Física y Deporte, Diplomados y Graduados en Nutrición Humana y Dietética, así como otros profesionales Titulados Universitarios en Ciencias de la Salud o relacionados con la Actividad Física y Deporte.

## 1. Presentación y objetivos

La actividad física no competitiva es una de las mayores estrategias para prevenir problemas de salud. La práctica regular de ejercicio físico de intensidad moderada constituye al desarrollo de la masa muscular, mejora la circulación sanguínea, aumenta la capacidad de almacenamiento de glucógeno y de grasas en el músculo y aumenta el rendimiento cardíaco, además de conservar la masa ósea.

Es un hecho comprobado científicamente que el rendimiento deportivo depende no sólo del entrenamiento y la determinación genética, sino también y de manera importante de la adecuada alimentación.

Así la nutrición y el entrenamiento son factores esenciales para conseguir un buen rendimiento deportivo. El nivel óptimo de estado físico no se consigue con dietas o alimentos mágicos sino que es el resultado de los hábitos alimentarios seguidos durante años y, de forma especial durante el periodo de entrenamiento.

El objetivo de este Curso de Experto es proporcionar las bases y la formación práctica necesaria para adquirir un nivel de especialización que les permita desarrollar una actividad profesional, además de todas aquellas personas interesadas en mantener un buen estado de salud, pues ya no cabe duda que moverse contribuye a la prevención de enfermedades de alta prevalencia en nuestro país como la obesidad o las cardiovasculares.

En resumen los principales objetivos serían:

- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte, fomentando el auto-aprendizaje, intentando comprender los fundamentos de la fisiología y la fisiopatología.
- Asimilar los conocimientos teóricos desarrollando herramientas prácticas que sean de uso cotidiano en la actividad profesional del graduado, sin olvidar el carácter integrado de la respuesta conductual humana.
- Incorporar e interpretar la terminología básica que permita una mayor comprensión de los contenidos específicos de otras asignaturas relacionadas.
- Desarrollar la capacidad de análisis y adaptación para la aplicación de programas de actividad física en personas con circunstancias especiales, edad, género, patología.
- Discriminar entre los ajustes y las adaptaciones que el ejercicio induce en los diferentes sistemas orgánicos, más concretamente sobre el sistema cardiovascular, respiratorio y hormonal.
- Identificar y programar actividades en función de la composición corporal calculando el balance energético del individuo, proponiéndole actividades que puedan ser cuantificadas por el propio participante.

## 2. Contenidos

Tema 1. Introducción. Antropología de la alimentación. Historia de la Nutrición.

Tema 2. Energía y actividad física.

Tema 3. Metabolismo de los Hidratos de carbono.

Tema 4. Metabolismo de las grasas.

Tema 5. Metabolismo de las proteínas.

- Tema 6. Nutrición y metabolismo de las vitaminas.
- Tema 7. Respuesta integrada del organismo durante el ejercicio.
- Tema 8. Consumo de oxígeno y actividad física.
- Tema 9. Adaptación Cardiorespiratoria al ejercicio.
- Tema 10. Metabolismo y sistemas básicos de energía.
- Tema 11. Gasto energético.
- Tema 12. Fisiología muscular. Adaptación muscular.
- Tema 13. Alimentos y su composición.
- Tema 14. Alimentos: Otras consideraciones.
- Tema 15. Composición corporal. Valoración nutricional del deportista. Antropometría.
- Tema 16. Principios inmediatos y ejercicio físico.
- Tema 17. Proteínas y ejercicio físico.
- Tema 18. Grasas y ejercicio físico.
- Tema 19. Vitaminas y minerales y ejercicio físico.
- Tema 20. Antioxidantes y ejercicio físico.
- Tema 21. Hidratación y ejercicio físico.
- Tema 22. Recomendaciones generales de las características de las dietas antes, durante y después de un entrenamiento y/o competición: que y cuando.
- Tema 23. Ayudas ergogénicas y ejercicio físico.
- Tema 24. Requerimientos específicos en algunos deportes.
- Tema 25. Consideraciones específicas de la alimentación y el deporte.
- Tema 26. Triada de la mujer deportista. Trastornos del comportamiento alimentario, vigorexia.
- Tema 27. Alimentación y deporte en diferentes etapas de la vida.
- Tema 28. Nutrición y deporte en distintas situaciones patológicas.
- Tema 29. Programas de intervención en la Comunidad: vida activa y salud.
- Tema 30. Educación Nutricional como instrumento de salud: el ejercicio físico como elemento fundamental.

### 3. Metodología y actividades

El curso se ha diseñado con metodología a distancia con soporte on line. Se llevará a cabo mediante el uso de una plataforma de formación por Internet de la UNED, aLF, donde se facilitará al alumno el acceso a documentos, se abrirán foros de debate y se realizarán las pruebas de evaluación.

El alumno además, podrá disponer, si lo desea, de un material didáctico específico en formato papel, un manual autosuficiente,

editado por la UNED, así como material complementario en formato PDF y visual ( video clases seminarios grabados ) que le ayudara no solo a resolver las evaluaciones si no a abordar otros temas de interés con mas profundidad, por ejemplo la actividad física y el deporte en una persona diabética; asimismo **se realizará una sesión presencial voluntaria** en Madrid (una jornada de duración, unas 4 horas y probablemente en el mes de marzo). También se dispondrán de tres video clases que le servirán para completar el estudio. Esas sesiones serán grabadas y colgadas en la plataforma virtual.

El alumno dispondrá de Guía Didáctica que contiene todas las evaluaciones que se desarrollarán a lo largo del curso con unos plazos establecidos. Igualmente en la Plataforma Alf cada alumno dispondrá de un importante paquete de materiales didácticos complementarios, en formato tanto visual como de texto en PDF.

## 4. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 4.1 Material obligatorio

#### 4.1.1 Material en Plataforma Virtual

El alumno dispondrá de la Guía Didáctica que recoge la metodología del curso, un cronograma de las actividades, así como todas las evaluaciones que debe desarrollar durante el curso. Aunque el manual de apoyo es autosuficiente, en la plataforma dispondrá de material didáctico complementario, tanto en formato visual como de texto en PDF y en el que se recogen documentos relacionados con el tema, además de otros básicos de alimentación y nutrición, sobre todo para estudiantes que no han tenido una relación previa con este tema.

El alumno podrá participar en los foros habilitados en la Plataforma Alf para consultar y aclarar dudas, así como intercambiar cuestiones de contenido con sus compañeros

#### 4.1.2 Material enviado por el equipo docente (apuntes, pruebas de evaluación, memorias externas, DVDs, .... )

El Equipo Docente remitirá a cada alumno, también por email, la Guía Didáctica ya mencionada como disponible en la plataforma virtual.

#### 4.1.3 Material editado y de venta al público en librerías y Librerías virtuales

##### **Alimentación y nutrición en la vida activa. Ejercicio físico y deporte**

**Autores** Benito Peinado, Pedro José

**Editorial** UNED

**Edición** 2013

**Precio aproximado** 50€

**ISBN** 9788436267068

Puede adquirir dichos materiales a través de la [Librería Virtual de la UNED](#).

## 4.2 Material optativo, de consulta y bibliografía

### 4.2.1 Otros Materiales

#### OBSERVACIONES SOBRE EL MATERIAL DIDÁCTICO:

El texto editado por la UNED, ya reseñado en el apartado "material didáctico obligatorio" (Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte (ISBN: 9788436267068), es necesario para el seguimiento del curso y debe adquirirlo el alumno por su cuenta al no estar incluido en el precio de matrícula.

## 5. Atención al estudiante

El alumno tendrá una atención directa y personal a través de la plataforma virtual. La profesora coordinadora será Coral Calvo Bruzos que atenderá también las tutorías [scalvo@ccia.uned.es](mailto:scalvo@ccia.uned.es)

También podrá ser atendido vía email:

[alopez@ccia.uned.es](mailto:alopez@ccia.uned.es) y [scalvo@ccia.uned.es](mailto:scalvo@ccia.uned.es)

Atención telefónica: 91 398 73 42 los martes, de 16 a 19 horas.

## 6. Criterios de evaluación y calificación

Para la evaluación positiva del curso será requisito imprescindible la presentación de cuatro pruebas:

- Un test de 100 preguntas relacionadas con los bloques temáticos contenidos en el manual de apoyo didáctico.
- Resolución de 3 casos prácticos. Presentamos el caso y se plantean 10 preguntas de test por cada uno de ellos.
- 10 cuestiones cortas . Cada cuestión se plantea con 5 preguntas de test.
- La resolución de dos casos planteados y explicados con detalle por el equipo docente para ser desarrollados en una extensión no superior a diez folios cada uno.

La evaluación del curso es global aunque el estudiante dispondrá de valores parciales de cada una de las pruebas.

## 7. Duración y dedicación

El curso tendrá una duración de cinco meses con una dedicación de 625 horas (25 ECTS), 300 de teoría y 325 de práctica.

## 8. Equipo docente

### Codirectores

Codirector - UNED

*LOPEZ PEINADO, ANTONIO JOSE*

Codirector - UNED

*PEREZ MAYORAL, MARIA ELENA*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*CALVO BRUZOS, SOCORRO CORAL*

Colaborador - UNED

*LOPEZ PEINADO, ANTONIO JOSE*

### Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*BENITO PEINADO, PEDRO JOSE*

## 9. Precio del curso

Precio de matrícula: 750,00 €.

## 10. Descuentos

### 10.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: [descuentos@fundacion.uned.es](mailto:descuentos@fundacion.uned.es).

## 11. Matriculación

Del 5 de septiembre al 28 de noviembre de 2024.

Información de matrícula:

Teléfonos: +34913867275 / 1592

Correo electrónico: [mbermejo@fundacion.uned.es](mailto:mbermejo@fundacion.uned.es)

<http://www.fundacion.uned.es>

## 12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.