

## Cursos de postgrado

25 créditos

Curso académico 2013-2014

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

del 7 de enero al 30 de junio de 2014

**DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO**

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

Departamento

*Química Inorgánica y Química Técnica*

Facultad de Ciencias

## PROGRAMA DE POSTGRADO Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado. Curso 2013/2014

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, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

Accreditación:

Máster: mínimo de 60 ECTS.

Diploma de Especialización: mínimo de 30 ECTS.

Diploma de Experto: mínimo de 15 ECTS.

Certificado de Formación del Profesorado: 5 ECTS.

Requisitos de acceso:

Estar en posesión de un título de grado, licenciado, diplomado, ingeniero técnico o arquitecto técnico. El director del curso podrá proponer que se establezcan requisitos adicionales de formación previa específica en algunas disciplinas.

Asimismo, de forma excepcional y previo informe favorable del director del curso, el Rectorado podrá eximir del requisito previo de la titulación en los cursos conducentes al Diploma de Experto Universitario. Los estudiantes deberán presentar un curriculum 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.

El estudiante que 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. Contenido

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 on line. El alumno dispondrá de un material didáctico específico, así como material complementario; asimismo se realizará una sesión presencial voluntaria en Madrid (sábado y duración una jornada) y probablemente en el mes de marzo.

También se dispondrá de tres videoclases que le servirán para completar el estudio. Esas sesiones serán grabadas y colgadas en la plataforma virtual.

## 4. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 4.1 Material optativo, de consulta y bibliografía

#### 4.1.1 Otros Materiales

- Alimentación y Nutrición en la vida activa : ejercicio físico y deporte " : UNED . 2013.Precio aproximado 30 euros. El alumno lo debe adquirir, contra reembolso, solicitándolo a la Librería de la UNED (teléfonos: 91 3987560/7458 - correo electrónico: [libreria@adm.uned.es](mailto:libreria@adm.uned.es)).

## 5. Atención al estudiante

El alumno tendrá una atención directa y personal a través de la plataforma virtual.

También podrá ser atendido vía email:

[ens@ccia.uned.es](mailto:ens@ccia.uned.es) , [scalvo@ccia.uned.es](mailto:scalvo@ccia.uned.es) y [eortega@ccia.uned.es](mailto:eortega@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 relacionados con los bloques temáticos del manual, resolución de 3 casos prácticos, 10 cuestiones cortas, así como el diseño de una propuesta de intervención en un colectivo determinado.

## 7. Duración y dedicación

Del 7 de enero al 30 de junio de 2014

## 8. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*ORTEGA CANTERO, ELOISA*

## Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*CALVO BRUZOS, SOCORRO CORAL*

Colaborador - UNED

*LOPEZ PEINADO, ANTONIO JOSE*

## Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*BENITO PEINADO, PEDRO JOSE*

Colaborador - Externo

*GÓMEZ CANDELA, CARMEN*

Colaborador - Externo

*IGLESIAS ROSADO, CARLOS*

## 9. Precio público del curso

Precio público de matrícula: 700 €

## 10. Matriculación

Del 13 de septiembre al 8 de diciembre de 2013.

Fundación UNED

Francisco de Rojas, 2-2º Dcha

28010 Madrid

Teléfono: +34 913867275 / 1592

Fax: +34 913867279

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