

Título de la acción formativa

1.8 B: Del rendimiento a la desadaptación, ¿Qué lugar ocupa la nutrición en la salud del atleta de resistencia?

Dirigido a profesionales que tratan y/o trabajan con corredores y otros deportistas, pero también para el público en general.

Contexto

Frente a una creciente concienciación sobre el impacto de la dieta en el rendimiento, así como, en la prevención de enfermedades crónicas, muchos profesionales de la salud quieren formarse en los principios básicos de la nutrición para integrarla en su práctica.

Objetivos profesionales

Proponer recomendaciones nutricionales y micronutricionales de primer nivel a deportistas de resistencia.

Objetivos de desarrollo de habilidades operativas y evaluables

Al final de la acción formativa, el alumno será capaz de:

- Personalizar las recomendaciones nutricionales según el estado de salud del deportista.
- Desarrollar un pensamiento crítico sobre las dietas deportivas de moda y recomendar soluciones preventivas (ayuno, dieta cetogénica, vegana).
- Recomendar estrategias nutricionales para prevenir y apoyar la desadaptación al esfuerzo y las lesiones.
- Identificar los signos de déficit en los principales micronutrientes según la práctica de deportes de resistencia para proponer recomendaciones personalizadas.

Público determinado

Esta formación está dirigida a profesionales de la salud y profesionales del deporte que tratan o trabajan con corredores u otros atletas, así como al público en general – autónomos - empleados - entrenadores – corredores - público en general.

Requisitos previos

1.8A

Dietista-nutricionista

Médico-nutricionista

Título universitario en nutrición

Contenido

Introducción: Presentación del formador, objetivos y desarrollo de la formación. Cuestionario previo.

Módulo 1: De la adaptación a la desadaptación

- Dieta y actividad física desde una perspectiva evolutiva.
- Epigenética, dieta y actividad física.
- El principio de la hormesis.
- Del rendimiento al sobreentrenamiento, ¿Cuál es el papel de la nutrición?

Módulo 2: Introducción a los 7 pilares nutricionales aplicados a deportistas de resistencia: presentación, factores de alteración, consecuencias para la salud, soluciones nutricionales y micronutricionales.

- El pilar mitocondrial
- El pilar oxidativo
- El pilar intestinal
- El pilar inmunológico
- El pilar de la insulina
- El pilar hepático
- El pilar inflamatorio

Módulo 3: Las principales dietas de moda para deportistas: principios, intereses, límites y consejos prácticos.

- La dieta cetogénica.
- Ayuno intermitente (16/8, alimentación restringida en el tiempo).
- ¿Se puede ser vegano y atleta de resistencia saludable?

Módulo 4: Lesiones, Deporte y Dieta.

- Factores nutricionales que contribuyen a la lesión.
- Estrategias nutricionales preventivas y de apoyo.

Módulo 6: Principales micronutrientes a monitorizar en la práctica de deportes de resistencia: fuentes de alimentación, signos de carencias, soluciones nutricionales y complementos alimenticios.

- Magnesio
- Hierro
- Zinc
- Vitamina D
- Vitamina B12
- Ergógenos y otros principios activos

Conclusión