

Título de la acción formativa

1.8 A: Iniciación a la nutrición de los deportes de resistencia.

Dirigido a profesionales que tratan y/o trabajan con corredores y otros deportistas pero también destinado al 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

Educar a los pacientes y corredores sobre la importancia de la dieta, aplicando los principios fundamentales de la nutrición saludable y la nutrición de resistencia.

Objetivos de desarrollo de habilidades operativas y evaluables

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

- Identificar el lugar de la nutrición en la adaptación al ejercicio.
- Comprender los principios fundamentales del metabolismo energético durante el ejercicio.
- Estimar las necesidades proteicas del corredor.
- Recomendar una estrategia de hidratación durante el ejercicio.
- Organizar una estructura equilibrada de comidas durante el día.
- Recomendar estrategias nutricionales para una competición de carrera a pie.

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

Sin requisitos previos

Contenido

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

Módulo 1: Inflamación y Nutrición en Deportistas

- Lugar de la inflamación en la adaptación al ejercicio.
- Principales factores nutricionales de la inflamación de bajo grado.

Módulo 2: Metabolismo Energético por Esfuerzo y Requerimiento de Carbohidratos

- Nociones de vías metabólicas preferenciales al esfuerzo.
- Alimentos fuentes de carbohidratos.
- El índice glucémico y la carga.
- La ventana metabólica.
- Introducción a los conceptos de sobrecarga de glucógeno y periodización nutricional (train-low, sleep-low, etc.).

Módulo 3: Requerimientos de proteínas para apoyar los procesos de adaptación fisiológica

- Funciones principales de las proteínas, fuentes de alimentos y consecuencias de un desequilibrio en la ingesta.
- Recomendación y cronología de ingesta durante el día.
- Proteínas y recuperación muscular.
- Ganancia de proteína y músculo.

Módulo 4: Organización de las comidas diarias, disponibilidad energética y síndrome RED-S

- Organización de comidas durante el día y adaptaciones según horarios/configuración de entrenamiento.
- Causas, síntomas y signos de alarma de RED-S.
- Consecuencias en la salud del deportista de la RED-S.

Módulo 5: Necesidades de agua durante el ejercicio

- Necesidades de líquidos durante el ejercicio.
- Hiponatremia y sobrehidratación.
- ¿Qué recomendaciones nutricionales se deben ofrecer durante el ejercicio?

Módulo 6: Estrategia de nutrición durante el ejercicio

- Optimización del confort digestivo antes, durante y después del ejercicio.
- Estrategia nutricional durante la semana previa a una competición.
- ¿Qué alimentación se debe proponer durante una competición?
- Optimizar la recuperación.

Conclusión