



**PROGRAMA DEL CURSO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA:
PERFECCIONAMIENTO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA**

TITULO DEL CURSO:

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

DURACIÓN DEL CURSO:

52 horas presenciales, 1 clase semanal de 4 horas de duración. Inicio 5 de marzo de 2014

DIAS:

Miércoles tarde (excepto festivos)

HORARIO:

De 17:00 a 21:00 horas

LUGAR:

Facultad de Medicina. Campus Universitario de Bellvitge. Feixa Llarga s/n

DIRECCIÓN DEL CURSO:

Dr. Joan Ramón Barbany Cairó.

Profesor titular de la UB

Codirección del curso:

Jaume Giménez Sánchez.

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Ramón Llull.

Máster oficial en Nutrición y Calidad de los Alimentos. Universidad Islas Baleares

Postgrado en Farmacología, nutrición y Suplementación en el Deporte. Universitat de Barcelona.

Responsable técnico y docente en el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte UB



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Campus
de l'Alimentació
Universitat de Barcelona



NUTRITIONAL
COACHING®
experts en nutrició

DIRIGIDO A / REQUISITOS DE ACCESO:

Graduados y estudiantes de Grado en ciencias de la salud y del deporte, Farmacia, Medicina del deporte, Biología, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Enfermería, Fisioterapia, Dietética y Nutrición, etc. Ex-alumnos del curso de extensión Universitaria de Nutrición en el Deporte. Profesionales con experiencia acreditada en nutrición deportiva.

MÉTODO DE EVALUACIÓN:

La evaluación del curso es continuada.

El 50% de la nota final se obtendrá a través de la media de los resultados obtenidos en los ejercicios que se librarán a lo largo del curso.

El otro 50% se obtiene del resultado de la prueba final tipo test que se realiza el último día del curso.

La asistencia a clase es obligatoria en el 80% de las clases y se requiere para poder hacer la prueba final.

Al finalizar el Curso la UB expedirá un certificado para cada alumno que haya superado el curso.

PRECIO DEL CURSO:

240 € + 24 € de Tasa Universitaria* (Importe total 264 €)

CRÉDITOS ECTS:

3 Créditos ECTS

OBJETIVOS:

Objetivos generales:

Que el alumno sea capaz de reconocer y aconsejar sobre hábitos alimentarios correctos aplicados a la práctica deportiva: entrenamiento, pre-competición, competición y post-competición. Realizar intervenciones para evitar la fatiga excesiva y el sobre-entrenamiento.

Objetivos específicos:

Que el alumno adquiera las competencias en:

1. Aplicar los métodos más adecuados para la realización de la evaluación nutricional
2. Saber realizar educación alimentaria en los deportistas y a las personas involucradas en su alimentación, considerando:



- 2.1 - El nivel de práctica deportiva (élite o practicante de ejercicio físico)
 - 2.2 - La edad
 - 2.3 - El sexo
 - 2.4 - Individual o colectivo
 - 2.5 - Modalidad deportiva
 3. Conocer como se hacen evaluaciones antropométricas:
 - 3.1 - Saber cómo se recogen e interpretan los datos antropométricos, reconociendo ventajas y limitaciones de los diversos métodos
 - 3.2 - Saber cómo se determina la composición corporal actual e ideal de un deportista
 - 3.3 Verificar a lo largo del tiempo los cambios antropométricos producidos
 4. Saber cómo se evalúan las necesidades nutricionales para cada deportista en particular y establecer la prescripción de dietas y metas de alimentación de acuerdo a:
 - 4.1 - Los entrenamientos y competiciones (necesidades fisiológicas de la modalidad deportiva)
 5. Verificar señales clínicas
 6. Saber aconsejar suplementos y tácticas especiales para deportistas en cantidades y forma de uso adecuadas (vitaminas y minerales, carbohidratos, proteínas y aminoácidos, bebidas deportivas, alimentos líquidos o en gel, barritas deportivas,)
 7. Educar sobre hábitos y estilo de vida saludable (cuestiones higiénicas y sanitarias)
 8. Evaluar la implicación del deportistas con las recomendaciones, y las razones de éxitos o fracasos: evaluar la efectividad del tratamiento dietético prescrito
 9. Conocer estrategias alimentarias cuantificadas y específicas para cada deportista, teniendo en consideración la rutina o calendario de actividades y de competición de los deportistas.
- * Esta información no otorga atribuciones profesionales como Dietista Nutricionista
10. Saber cómo identificar cambios en los resultados del rendimiento físico y deportivo después del inicio de la intervención
 11. Conseguir una óptima recuperación de sus reservas energéticas utilizadas en los entrenamientos y competiciones a través de orientación alimentario-nutricional
 12. Determinar y educar sobre estrategias de hidratación
 13. Saber trabajar en un equipo multidisciplinar en deportes de élite.



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Campus de l'Alimentació
Universitat de Barcelona



NUTRITIONAL COACHING®
experts en nutrició

PROGRAMA FORMATIVO:

- Sesión formativa 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL ENTRENAMIENTO..... 5 de marzo de 2014
- Sesión formativa 2. INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL ENTRENAMIENTO.....12 de marzo de 2014
- Sesión formativa 3. VALORACIÓN CLÍNICA, FUNCIONAL Y NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA.....19 de marzo de 2014
- Práctica 1: VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL..... 26 de marzo de 2014
- Procedimientos de impedancia. Método Plicometros. Ecografía
- Sesión formativa 4. PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA I.....2 de abril de 2014
- Contenidos: Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes anaeróbicos individuales y colectivos (disciplinas de velocidad, lanzamiento...) Elaboración Wiki
- Sesión formativa 5. PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA II.....9 de abril de 2014
- Contenidos: Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes aeróbicos individuales y colectivos (resistencia...)
- Sesión formativa 6. PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA III..... 23 de abril de 2014
- Contenidos: Elaboración de pautas nutricionales y de hidratación para deportes de Ultra-resistencia, marítimos y de montaña
- Práctica 2: PROCEDIMIENTOS DE VALORACIÓN..... 30 de abril de 2014
- Medición de lactato, glucemia, peso, pulsaciones en reposo y ejercicio aeróbico, en ayunas y postprandial.
- Sesión formativa 7. DOPAJE Y AJUSTES ERGOGÉNICOS I 7 de mayo de 2014
- Contenidos: Legislación, tipo de dopaje, procedimientos de análisis. Interpretación de estudios científicos sobre ayudas ergogénicas.
- Sesión formativa 8. AYUDAS ERGOGÉNICAS II..... 14 de mayo de 2014
- Contenidos: Proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, antioxidantes y otras sustancias. Prescripción de ayudas ergogénicas bajo criterios de evidencia científica. Elaboración Wiki
- Práctica 3: Charla con deportistas de élite..... 21 de mayo de 2014

*Esta formación no otorga atribuciones profesionales como Dietista-Nutricionista



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Campus
de l'Alimentació
Universitat de Barcelona



NUTRITIONAL
COACHING®
experts en nutrició

Sesió formativa 9: CASOS REALES.....28 de mayo de 2014

Contenidos: Corrección de trabajos en clase. Análisis de casos reales.

Sesió formativa 10. Evaluación y encuesta..... 4 de junio de 2014

MATRÍCULA ABIERTA DESDE EL 23 de enero de 2014

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

TEL: 932503858

Web UB:

http://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta_formativa/extensions/fitxa/P/201311165/index.html

Web Nutritional Coaching:

<http://www.nutritionalcoaching.com>

Mail: info@nutritionalcoaching.com

DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA LA INSCRIPCIÓN:

Formulario de solicitud de matrícula cumplimentado (se tiene que pedir vía mail)

Fotocopia del DNI y Foto carnet

Resguardo ingreso bancario a la cuenta: Banco de Santander 0049 0190 10 2194157461