



UNIVERSITAT DE BARCELONA



## PROGRAMA CURS D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA: FONAMENTS DE NUTRICIÓ A L'ESPORT

### TITOL DEL CURS:

---

“FONAMENTS DE NUTRICIO A L'ESPORT”

### DURADA DEL CURS:

---

52 hores, 1 classe setmanal de 4 hores de durada.

Inici 15 d'Octubre de 2014.

Final 21 de Gener de 2015

### DIES:

---

Dimecres tarda, (excepte festius)

### HORARI:

---

De 17:00 a 21:00 hores

### LLOC DE REALITZACIÓ:

---

Facultat de Medicina. Campus Universitari de Bellvitge. Feixa Llarga s/n (Hospitalet de Llobregat)

### DIRECCIÓ DEL CURS:

---

***Dr. Joan Ramón Barbany Cairó.***

Professor titular de la UB

#### **Codirecció del curs:**

***Jaume Giménez Sánchez.***

Diplomat en Nutrició Humana i Dietètica per la Universitat Ramon Llull.

Màster en Nutrició i Qualitat dels Aliments. Universitat de les Illes Balears

Docent al Màster Nutrició a l'Activitat Física i l'esport. Universitat de Barcelona

Docent Cursos d'extensió universitària. Universitat de Barcelona.



## ADREÇAT I/O REQUISITS D'ACCES:

---

Graduats, diplomats, llicenciats, professionals i estudiants universitaris en ciències de la salut i l'esport: Dietètica i Nutrició, Farmàcia, Medicina, Biologia, Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, Infermeria, Fisioteràpia,, etc.

## METODE D'AVUACIÓ:

---

L'avaluació del curs és continuada.

El 50 % de la nota final s'obindrà a través de la mitjana dels resultats obtinguts en els exercicis que es lliuraran al llarg del curs que consisteixen en l'elaboració de 2 pautes nutricionals per a 2 disciplines esportives diferents.

L'altre 50% s'obté del resultat de la prova final tipus test que es realitza l'últim dia del curs.

L'assistència a classe és obligatòria en el 80% de les classes i es requereix per a poder fer la prova final.

Al acabar el Curs la UB expedirà certificat per a cada alumne que hagi superat el curs.

## PREU DEL CURS:

---

260 € + Taxa Universitat\* (10%) Import total 286 €

## CRÈDITS ECTS:

---

3 Crèdits ECTS

4 Crèdits de Lliure elecció

## OBJECTIUS:

---

### Objectiu general:

Que l'alumne sigui capaç d'elaborar i recomanar patrons dietètics correctes aplicats a la pràctica esportiva: entrenament, precompetició, competició i recuperació\*.

### Objectius específics:

Que l'alumne adquireixi competències en:

1. Utilitzar i triar els mètodes més adequats per a la realització de l'avaluació nutricional (anamnesis o diagnòstic alimentari)
2. Realitzar educació alimentària nutricional als esportistes i a les persones involucrades en la seva alimentació, considerant
  - 2.1 - El nivell de pràctica esportiva (elite o practicant d'exercici físic)
  - 2.2 - L'edat
  - 2.3 El sexe
  - 2.4 - Individual o col·lectiu
  - 2.5 - Modalitat esportiva



3. Realitzar avaluacions antropomètriques:

- 3.1 - Saber recollir i interpretar les dades antropomètrics, reconeixent avantatges i limitacions dels diversos mètodes
- 3.2 - Saber realitzar càlculs i determinar la composició corporal actual i ideal
- 3.3 - Verificar al llarg del temps els canvis antropomètrics produïts

4. Avaluar les necessitats nutricionals per a cada esportista en particular i establir la prescripció de dietes i metes d'alimentació d'acord amb:

- 4.1 - Els entrenaments i competicions (necessitats fisiològiques de la modalitat esportiva)

5. Verificar senyals clínics

6. Saber recomanar suplementes i tàctiques especials per a esportistes en quantitats i forma d'ús adequats (vitamines i minerals, carbohidrats, proteïnes i aminoàcids, begudes esportives, menjars líquides o en gel, berrites esportives, )

7. Educar sobre hàbits i estils de vida saludables (qüestions higièniques i sanitàries)

8. Avaluar la implicació de l'esportista amb el prescrit i a l'orientat anteriorment, i les raons d'èxits o fracassos : avaluar l'efectivitat del tractament dietètic prescrit

9. Saber recomanar estratègies alimentàries quantificades i específiques a cada esportista, tenint en consideració la rutina o calendari d'activitats i de competició dels esportistes:

10. Verificar canvis en els resultats del rendiment físic i esportiu després de l'inici de la intervenció

11. Aconseguir una òptima recuperació de les reserves energètiques utilitzades en els entrenaments i competicions a través de l'orientació alimentari - nutricional

12. Determinar i educar sobre estratègies d'hidratació

\*Aquesta formació no implica atribucions professionals com a Dietista-Nutricionista.

**PROGRAMA FORMATIU:**

**Sessió formativa 1. INTRODUCCIÓ, ESPORT I SALUT..... 15 d'Octubre de 2014**

Continguts : Activitat física, esport, beneficis, indicacions, metabolisme general.

**Sessió formativa 2. METABOLISME ENERGÈTIC..... 22 d'Octubre de 2014**

Continguts: Aeròbic, anaeròbic, àcid làctic...

**Sessió formativa 3. ANALÍTICA EN L'ESPORT..... 29 d'Octubre de 2014**

Continguts: Transaminasses, hormones, enzims...

**Sessió formativa 4. ANTROPOMETRÍA..... 5 de Novembre de 2014**

Continguts: Medició de la composició corporal per diversos mètodes.

Lectura de articles sobre la matèria.

**Sessió formativa 5. SUPLEMENTS I DOPATGE.....12 de Novembre de 2014**

Continguts: Aminoàcids, àcids grassos essencials, Coenzims, estimulants, anabolitzants.....

**Sessió formativa 6. NUTRICIÓ A L'ESPORT I..... 19 de Novembre de 2014**

Continguts: Definicions, conceptes bàsics de nutrició i alimentació en l'esport



**Sessió formativa 7. NUTRICIÓ A L'ESPORT II..... 26 de Novembre de 2014**

Continguts : Nutrició esportiva, malaltia i esport (Dislipèmies, obesitat i esport...)

**Sessió formativa 8. NUTRICIÓ A L'ESPORT III..... 3 de Desembre de 2014**

Continguts : Hidrats de Carboni, hidrats de carboni a l'entrenament, a precompetició, competició i postcompetició. Elaboració de pautes nutricionals.

**Sessió formativa 9. PRÀCTICA MEDICIÓ GLUCÈMIA..... 10 de Desembre de 2014**

Continguts: Medició de la corva de glucèmia tras la ingesta de hidrats de Carboni.

Lectura articles sobre la matèria.

**Sessió formativa 10. NUTRICIÓ A L'ESPORT IV ..... 17 de Desembre de 2014**

Continguts : Greixos, greixos a l'entrenament, a precompetició, competició i postcompetició.

Proteïnes. Elaboració de pautes nutricionals

**Sessió formativa 11. NUTRICIÓ A L'ESPORT V..... 7 de Gener de 2015**

Continguts : Proteïnes a l'entrenament, a precompetició, competició i postcompetició. Vitamines i aigua. Elaboració de pautes nutricionals.

**Sessió formativa 12. SUPLEMENTS NUTRICIONALS..... 14 de Gener de 2015**

Continguts: Anàlisi i Degustació de productes per a esportistes.

**Sessió formativa 13. ENQUESTA I Examen..... 21 de Gener de 2015**

Continguts : Elaboració de la dieta de l'esportista i examen.

**MATRICULA OBERTA DESDE EL 14 Maig de 2014**

**MES INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:**

**TEL: 932503858 / 667542985**

**Web UB:**

[http://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta\\_formativa/extensions/fitxa/F/201311613/index.html](http://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta_formativa/extensions/fitxa/F/201311613/index.html)

**Web Nutritional Coaching:**

<http://www.nutritionalcoaching.com>

**Mail:** [info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)



UNIVERSITAT DE BARCELONA



**DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ:**

Formulari sol·licitud de matrícula omplert (S'ha de demanar vía mail)

Fotocòpia DNI I Foto carnet

Resguard ingrés bancari al compte: Banco de Santander 0049 0190 10 2194157461