

MODALIDAD ON-LINE

Nutrición en lesiones deportivas

CLASES EN DIRECTO
Y EN DIFERIDO

Introducción



La lesión deportiva es un hecho que todo deportista desea evitar, pero que sin duda forma parte de su carrera. No sólo involucra costos físicos, sino también emocionales y económicos. Dependiendo de su gravedad, puede implicar varias semanas de recuperación, lo que trae como consecuencia no sólo suspender temporalmente los entrenamientos, sino también un período que genera pérdida de masa muscular y aumento de la grasa corporal.

Existen múltiples herramientas para optimizar la recuperación del deportista, tales como el uso de ondas de choque, inyección de factores de crecimiento y plasma rico en plaquetas. Muchas de estas técnicas son de alto costo y no están exentas de efectos adversos. Un aspecto poco estudiado, y por momento subestimado, es el factor nutricional.

Durante los últimos años han aumentado los estudios que han confirmado la utilidad de realizar una intervención nutricional en deportistas lesionados, disminuyendo con ello los tiempos de recuperación y los costos asociados.

En Nutritional Coaching estamos conscientes de la importancia de la nutrición en un período tan vulnerable para el deportista como es la lesión deportiva. Por esta razón hemos desarrollado un curso utilizando la última evidencia disponible y que actualmente está siendo utilizada en los clubes deportivos más importantes del mundo.



Dirigido a

- Dietistas-Nutricionistas, Nutriólogos , licenciados en nutrición.
- Estudiantes de Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Médicos del Deporte y Nutriólogos Deportivos.
- Profesionales del área de Enfermería y Farmacia.
- Preparadores Físicos, Fisioterapeutas, Entrenadores.
- Deportistas
- Otros profesionales del ámbito sanitario, nutricional y deportivo.

Es aconsejable tener formación en el ámbito de las ciencias de la salud, ya que el curso es una formación complementaria al conocimiento técnico necesario para asesorar adecuadamente sobre cuál es la alimentación o el tratamiento adecuado para una persona, en función de sus características y necesidades.

Temporalización de la certificación

- El curso tiene una duración de 3 meses y una carga lectiva de 250 horas..
- El curso se imparte en dos convocatorias al año: Marzo y Octubre.

Método de Evaluación

El sistema de evaluación que plantea el curso tiene como objetivos, por un lado, asegurar los estándares de calidad y profesionalidad de los alumnos que han recibido formación en nuestro centro, y por el otro, garantizar que el alumno dispone de las competencias y habilidades necesarias para aplicar estos nuevos conceptos en su práctica profesional cotidiana. El método de evaluación que establece Nutritional Coaching®, Experts en Nutrición se basa en el sistema de evaluación continuada para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su lugar de trabajo.

La evaluación consiste en:

- Superación de las evaluaciones al finalizar cada módulo.
- Valoración y retroalimentación por parte del tutor tras la entrega de las tareas de cada módulo.
- Lecturas de bibliografía y visualización de las clases.

El alumno dispone de 4 meses a partir de la fecha de inicio del curso para entregar los ejercicios de los módulos y realizar las evaluaciones en las fechas acordadas. Si en este período no se hubiera superado todo el curso, el alumno dispondrá de una nueva oportunidad, realizando la matrícula nuevamente por el 50% del importe del curso. Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso, previa valoración del trabajo continuado durante todo el curso.

Objetivos



Objetivos Generales:

- Proponer un protocolo de intervención nutricional basada en evidencia durante el período de recuperación de una lesión deportiva de larga estadía.
- Aplicar conceptos básicos de Nutrición Basada en la Evidencia en el análisis crítico de la información científica disponible relacionada con la lesión en el deporte y el abordaje nutricional.

Objetivos Específicos:

- Destacar la importancia de realizar una intervención nutricional en deportistas durante el período de la lesión.
- Realizar un análisis crítico de la mejor evidencia científica disponible hasta la fecha en uso de alimentos y suplementos previo, durante y posterior a la lesión.
- Describir y detallar los cambios locales y sistémicos que ocurren durante una lesión deportiva importante, y los beneficios de realizar una intervención nutricional durante cada etapa de la lesión.

Al finalizar, Nutritional Coaching expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

Equipo docente



Luis Vergara Gutiérrez

Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile. Especialista en Medicina Interna, Pontificia Universidad Católica de Chile. Especialista en Medicina del Deporte. Posgrado en Docencia Clínica Tutorial Pontificia Universidad Católica de Chile. Médico Internista del Departamento de Medicina Interna Hospital Clínico Universidad Católica. Académico Universitario Facultad de Medicina Universidad Católica de Chile en pre y posgrado. Docente del Diplomado en Medicina Deportiva y Actividad Física Universidad Católica de Chile. Docente invitado en Diplomado en Medicina Deportiva Universidad Finis Terrae (Chile). Revisor invitado Revista Médica de Chile en temas de medicina del deporte. Con más de 10 años de experiencia en medicina del deporte en el Club Deportivo Universidad Católica y Clínica MEDS (Chile). Director Médico Maratón de Santiago (2013-2017). Director Médico IRONMAN Pucón 70.3 (2014-2017). Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte Universidad de Barcelona. Máster en Nutrición en la Actividad Física y en el Deporte, Universidad de Barcelona. Protocolo de Intervención Nutricional en lesiones de larga estadía en Fútbol Club Barcelona.

Plan de Estudio



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente con el objetivo de facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

Módulo 1

Introducción

Módulo 2

Cambios locales en el sitio de lesión: fisiopatología de la lesión

Módulo 3

Cambios secundarios asociados a la lesión deportiva

Módulo 4

Conceptos básicos de nutrición basada en la evidencia para el análisis crítico de la información científica disponible

Módulo 5

Intervención nutricional durante el período de la lesión deportiva

Módulo 6

Suplementos y complementos alimentarios durante el período de la lesión

Módulo 7

Planificando una intervención nutricional en un deportista lesionado. “De la teoría a la práctica”.

Plan de Estudio



Módulo 1 Introducción

Revisión de la importancia que tienen las lesiones en la carrera del deportista, tanto a nivel personal, psicológico y profesional. ¿Por qué es necesario realizar una intervención nutricional durante el período de recuperación? ¿Cuáles son los objetivos de esta intervención nutricional?

Módulo 2 Cambios locales en el sitio de lesión: fisiopatología de la lesión

Entender los procesos fisiológicos que ocurren en la recuperación de una lesión deportiva e identificar posibles mediadores en donde podría actuar la nutrición. Revisión de temas tales como:

- Aspectos básicos de la fisiología del sistema inmune que participa en la lesión deportiva (células involucradas, mediadores inflamatorios, etc)
- Fisiopatología de las etapas de la lesión muscular
- Diferencias con otro tipo de lesiones (ligamentos, hueso).

Módulo 3 Cambios secundarios asociados a la lesión deportiva

Consecuencias secundarias de la lesión en el resto del organismo. Algunas de estas consecuencias son:

- Atrofia muscular.
- Pérdida de la flexibilidad metabólica celular.
- Resistencia anabólica.
- Alteraciones óseas, tendíneas y ligamentosas.
- Desregulación de las necesidades energéticas.
- Respuesta psicológica y emocional.

Módulo 4 Conceptos básicos de nutrición basada en la evidencia para el análisis crítico de la información científica disponible

Conocer conceptos básicos de nutrición basada en la evidencia. ¿Cómo saber si un suplemento tiene sustento científico? ¿Qué aspectos debemos analizar al leer un artículo científico? ¿Qué tipos de estudios existen? ¿Todos tienen el mismo valor?

Módulo 5 Intervención nutricional durante el período de la lesión deportiva

- Ajustes básicos que a realizar al inicio de una lesión deportiva de importancia.
- Ajuste de macronutrientes
- Ajuste de requerimientos energéticos

Módulo 6 Suplementos y complementos alimentarios durante el período de la lesión

Rol de algunos suplementos durante el período de recuperación de una lesión deportiva. Evidencia actualizada y uso de:

- Proteína de suero de leche y aminoácidos
- Creatina
- HMB
- Cúrcuma
- Vitamina D
- Omega 3
- Tart Cherry
- Vitamina C y gelatina

Módulo 7 Planificando una intervención nutricional en un deportista lesionado. “De la teoría a la práctica”.

Aplicación de los conceptos aprendidos a través de ejercicios prácticos.

Precio y Matrícula



Precio sin descuento

500 €

Precio con descuento
hasta 1 mes antes
del inicio del curso

200 €

Precio exalumnos

200 €

Más información e inscripciones

www.nutritionalcoaching.com

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España

C/Muntaner 81 5-2

08011 / Barcelona - T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

