



Detalle del curso
PERFORM SPORT NUTRITION

A lo largo de 9 clases en directo más dos mesas redondas adquirirás el conocimiento teórico y práctico necesario para optimizar tu rendimiento deportivo o el de tus clientes.

Aprenderás de tres grandes referentes de la nutrición deportiva con amplia experiencia teórica y práctica.

LOS PROFESORES

MARCOS VÁZQUEZ

Creador del blog y podcast Fitness Revolucionario, referentes en el mundo de la salud y el deporte en habla hispana. Decenas de miles de personas han pasado por sus programas de entrenamiento y nutrición.



BORJA BANDERA

Médico especialista en Endocrinología y Nutrición. Creador de contenido. Casi 1 millón de personas aprenden en su canal de Youtube cómo optimizar su salud para prevenir enfermedad.

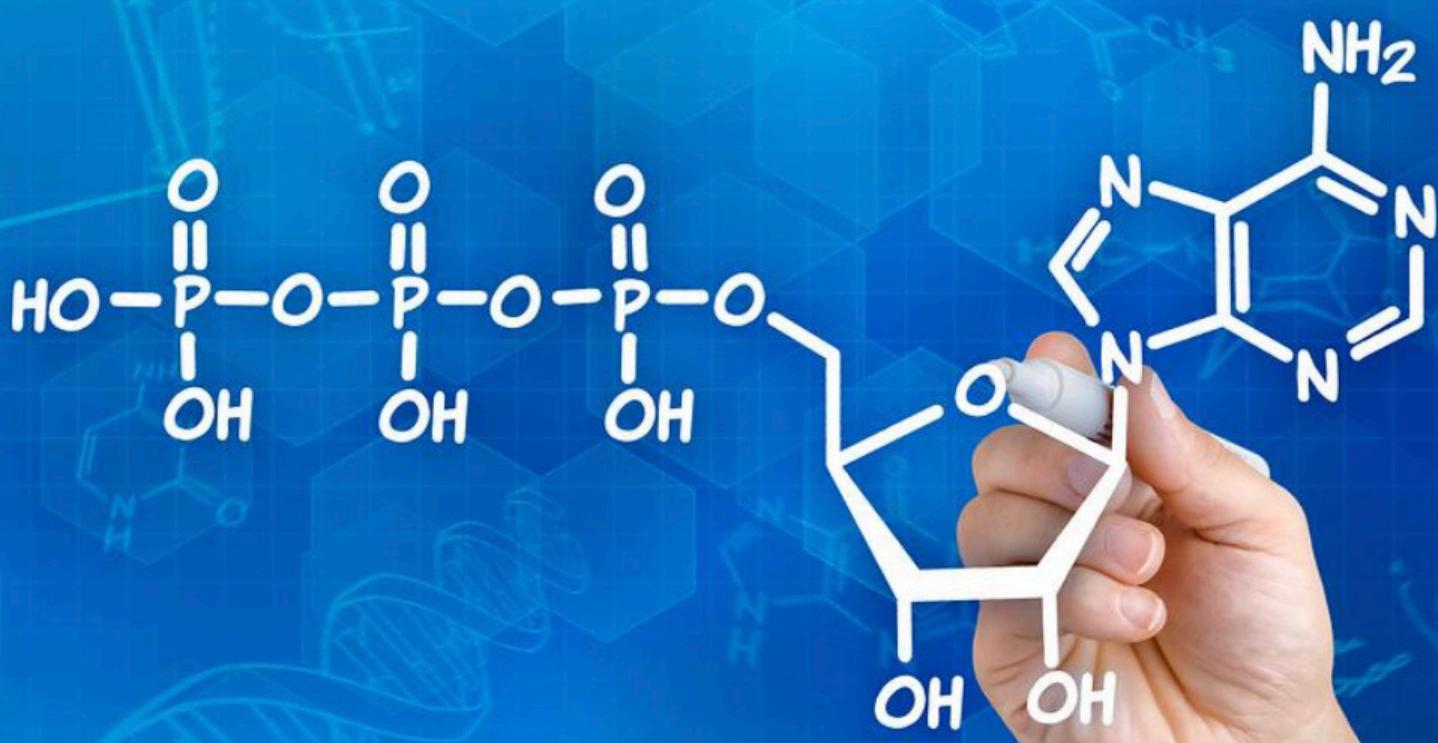


ISMAEL GALANCHO

Entrenador y dietista especializado en deportistas de élite. Docente en diferentes masters universitarios. Investigador y divulgador científico, colabora con diferentes entidades.



ATP



I. FISIOLOGÍA Y BIOQUÍMICA BÁSICA

En este curso empezamos desde la base. Solo si entiendes los conceptos básicos de bioquímica y fisiología podrás después adquirir un conocimiento profundo de nutrición y de su aplicación al deporte.

- ¿Qué es la bioquímica?
- Composición de los seres vivos.
- Enlaces covalentes y fórmulas de las moléculas.
- Reglas para la presentación gráfica de moléculas.
- Principales moléculas orgánicas y características bioquímicas: carbohidrato, proteína, grasa y nucleótidos.
- ATP como moneda energética.
- Concepto de rutas metabólicas. Principales vías para producir ATP.
- Bioquímica del sistema de fosfágenos, glucólisis y ciclo de Krebs.



II. MACRONUTRIENTES, MICRONUTRIENTES E HIDRATACIÓN

En este módulo profundizamos en la composición básica de los alimentos, tanto en términos de macronutrientes (proteína, grasa y carbohidrato) como de micronutrientes (vitaminas, minerales, polifenoles)

- Conceptos generales.
- Proteínas: necesidades, fuentes, aminograma, aminoácidos esenciales. Mitos médicos.
- Carbohidratos: funciones, tipos de CHO, ejemplos. Modelo CHO-insulina.
- Fibra en el deportista.
- Grasas. Saturadas. PUFAS. MUFAS. Trans.
- Vitaminas hidrosolubles y liposolubles. RDA.
- Minerales. RDA.
- Hidratación: necesidades, pautas prácticas.



III. METABOLISMO Y SISTEMAS ENERGÉTICOS

Entenderás cómo la actividad física impacta el metabolismo y el funcionamiento de los principales sistemas energéticos del cuerpo y cómo se integran entre ellos. Veremos también qué factores afectan la fatiga y cómo mitigarlos.

- Sistema glucolítico.
- Beta-oxidación de ácidos grasos.
- Sistema de fosfágenos.
- Lactato.
- Flexibilidad metabólica.
- Fisiología muscular. Tipos de fibra.
- Componentes de la fatiga. CNS como regulador central. Glucógeno. H⁺. Otros factores.
- Integración de los diferentes sistemas energéticos.
- Ejemplos prácticos. Cómo potenciar los diferentes sistemas. Interferencias.



PRIMERA MESA REDONDA

Sesión de resolución de dudas y debate en directo con los profesores. Se revisarán algunos de los conceptos clave explicados hasta ahora y se responderán preguntas relacionadas con la temática cubierta en los módulos previos.



IV. NECESIDADES NUTRICIONALES PARA ATLETAS DE FUERZA Y DE RESISTENCIA

En este módulo se detallan las necesidades particulares de los deportistas, primero a nivel general y después individualizando según el tipo de deporte.

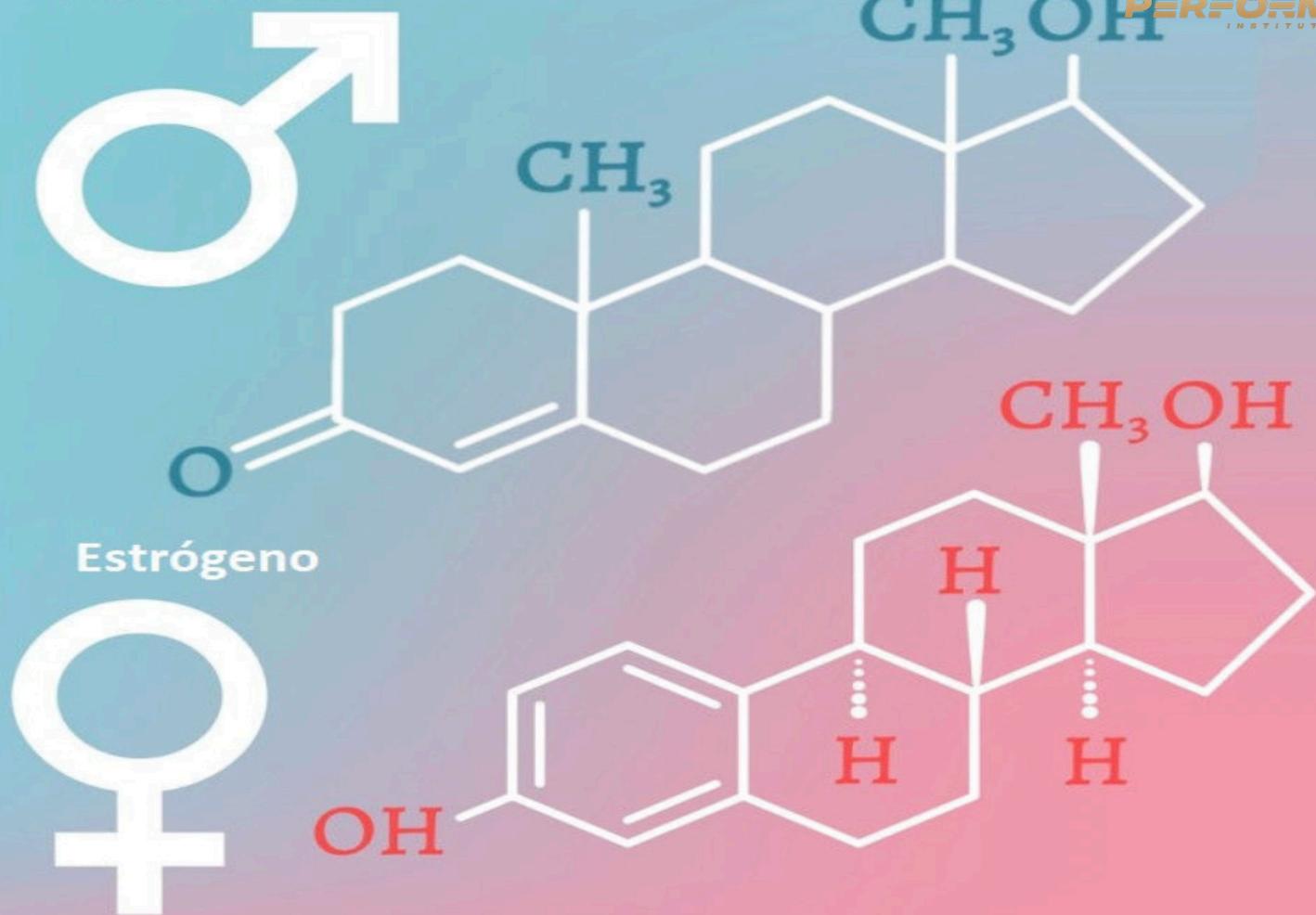
- Diferencias de alimentación entre población normal y deportista.
- Disponibilidad energética.
- Introducción a la síntesis proteica muscular. mTOR. Adaptaciones neuromusculares y estructurales.
- Nutrición para deportistas de fuerza. Necesidades energéticas y reparto de macronutrientes.
- Nutrición para deportistas de resistencia. Necesidades energéticas y reparto de macronutrientes.



V. CÓMO ELABORAR PLANIFICACIONES NUTRICIONALES PARA DEPORTISTAS

En este módulo se aterriza todo el conocimiento anterior elaborando planes nutricionales concretos para varios casos de atletas reales de distintas disciplinas.

- Cálculo del gasto energético. Metabolismo basal, factor de actividad y termogénesis.
- Ajuste de dieta para deportistas de fuerza. Casos prácticos. Cálculo de macronutrientes.
- Ajuste de dieta para deportistas de resistencia. Disponibilidad energética.
- Cómo preparar una competición de maratón.



VI. NUTRICIÓN, DEPORTE Y ENTORNO HORMONAL

Explicaremos la relación bidireccional entre las hormonas y la actividad física. Hablaremos del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal y de la deficiencia energética relativa en el deporte (síndrome RED-S).

Cubriremos aspectos específicos de la mujer deportistas (ciclo menstrual, SOP, menopausia y embarazo) y, por último, alteraciones típicas en las analíticas de los atletas.

- Hormonas en el deportista: relación bidireccional.
- Eje HHA en el deportista. Síndrome RED-S.
- La mujer atleta: consideraciones especiales. Ciclo menstrual. SOP.
- Insulina. Funciones. Importancia en el deporte.
- Vitamina D y músculo.
- "Menopausia". Embarazo.
- Ejercicio como anti-aging.
- Problemas frecuentes: Hipertransaminasemia. CK. Rabdomiólisis. Hiperbilirrubinemia.
- Analíticas. Ejemplos prácticos.



SEGUNDA MESA REDONDA

Sesión de resolución de dudas y debate en directo con los profesores. Se revisarán algunos de los conceptos clave explicados hasta ahora y se responderán preguntas relacionadas con la temática cubierta en los módulos previos.



VII. OTROS ENFOQUES NUTRICIONALES: DIETA VEGANA, DIETA CETOGÉNICA, AYUNO INTERMITENTE, PERIODIZACIÓN NUTRICIÓN

Revisaremos enfoques nutricionales alternativos que se han popularizado en los últimos años, como la dieta vegana, la dieta cetogénica, el ayuno intermitente y la periodización nutricional.

Veremos potenciales beneficios y riesgos, dando también pautas para mitigar estos últimos.

- ¿Qué es un dieta vegana?
- Beneficios y limitaciones de una dieta vegana (aplicado al deporte).
- Principales riesgos y cómo mitigarlos..
- Suplementación en dieta vegana.
- ¿Qué es una dieta cetogénica?
- Beneficios y limitaciones de una dieta cetogénica (aplicado al deporte).
- Principales riesgos y cómo mitigarlos.
- Rendimiento deportivo y aspectos a tener en cuenta.
- Protocolos TKD y CKD.
- Estrategias de periodización nutricional.
- Entrenamiento en ayunas.
- Protocolos de ayuno intermitente en el deporte: ganancia muscular y pérdida de grasa.



VIII. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

Revisaremos los principales tipos de suplementos deportivos existentes, los más estudiados en cada categoría y el grado de evidencia de cada uno de ellos.

Veremos en qué casos pueden ser útiles y las principales recomendaciones para su uso.

- Principales categorías de suplementos y grados de evidencia.
- Ganancia muscular.
- Resistencia aeróbica.
- Quema de grasa.
- Otros usos.



IX. CASOS PRÁCTICOS EN DISTINTOS DEPORTES Y NUTRICIÓN EN LESIONES

Se abordan más casos prácticos en distintas disciplinas deportivas y se profundiza en la nutrición durante las lesiones.

- Nutrición en lesiones. Fisiología de la inflamación. Cómo prevenir la pérdida de masa muscular. Suplementación específica
- Casos reales de deportistas de élite.



¿TIENES DUDAS?

Escribe a gestion@performinstitute.com y te ayudamos.