

Estimado alumno:

Bienvenido al Curso de Nutrición Avanzada IFBB/ EFBB!!

En España, al igual que está ocurriendo en los demás países desarrollados, la nutrición, control de dietas y el buen uso de los suplementos dietéticos; se está convirtiendo en una necesidad con una demanda que va creciendo diariamente. Tu elección de convertirte en un profesional de este sector ha sido muy acertada. Felicitaciones!!

Adjunto a esta carta estarás encontrando:

- MODULO I : Fundamentos de la Nutrición.
- MODULO II : Nutrición Anabólica Natural.
- MODULO III : Nutrición para Perder Grasa y Nutrición para Aumento de Masa Muscular Magra.

El plan de trabajo de este curso a distancia será el siguiente:

El curso consta de quince semanas y tres módulos. Cada módulo consta de un cuatro semanas dedicado al estudio de los temarios correspondientes al módulo vigente y posibilidad de realizar preguntas sobre los mismos a nuestros profesores (vía e-mail), y otra semana en la que se os enviará (también vía e-mail), un cuestionario-examen con preguntas tipo test que debéis remitirnos,

antes de que acabe dicha semana. Si aprobáis dicho test, pasaríais al módulo siguiente (es **indispensable** aprobar los tres módulos para poder finalizar el curso). Esta metodología se repetirá hasta completar los tres módulos, y por tanto, las quince semanas.

El orden de módulos y temario será el siguiente:

MODULO I: FUNDAMENTOS DE LA NUTRICION

TEMA I: METABOLISMO

- 1- Metabolismo / equilibrio energético
- 2- Valor energético / calorías
- 3- Metabolismo basal
- 4- Metabolismo total
- 5- Ingesta calórica
- 6- Gasto calórico
- 7- Morfotipos
- 8- Peso ideal
- 9- Índice de masa corporal
- 10- Panículo adiposo: medición
- 11- Lipocalibre
- 12- Impedancia eléctrica
- 13- Macro y micronutrientes

TEMA II: CARBOHIDRATOS

- 1- Tipos de carbohidratos y principales fuentes
- 2- Su utilización durante el ejercicio
- 3- Guía de ingesta de carbohidratos
- 4- Índice glucémico (IG)
- 5- Carga glucémica (CG)
- 6- Forma atlética e índice glucémico
- 7- Carga de carbohidratos : qué es y cómo funciona
- 8- Fibra dietética

TEMA III: PROTEINAS

- 1- Qué son las proteínas
- 2- Aminoácidos
- 3- Como actúan en el organismo
- 4- Digestión y absorción
- 5- Necesidades proteicas
- 6- Requerimientos en deportistas
- 7- Tipos de proteínas
- 8- Suplementos proteicos

- 9- Tiempos de ingesta
- 10-Proteínas de alta y baja calidad biológica
- 11-Necesidades en atletas vegetarianos

TEMA IV: GRASAS

- 1- Tipos de grasas
- 2- Funciones de las grasas
- 3- Metabolismo de las grasas
- 4- Necesidades de grasas para personas activas
- 5- Distinguiendo entre grasas saludables y nocivas
- 6- Grasas hidrogenadas: qué son y cómo evitarlas

TEMA V: VITAMINAS Y MINERALES

- 1- Qué son, sus funciones y sus necesidades
- 2- Necesidad de suplementación
- 3- RDAS / DV / DRVS y otros términos
- 4- Deficiencias y factores de riesgo en mujeres
- 5- Ingesta en vegetarianos
- 6- Necesidades en atletas de alto rendimiento
- 7- Megadosis
- 8- Toxicidad
- 9- Graficas
- 10-Vitaminas hidrosolubles
 - a. Vitamina C
 - b. Vitaminas del grupo B
- 11-Vitaminas liposolubles
 - a. Vitamina A
 - b. Vitamina E
 - c. Vitamina D
 - d. Vitamina K
- 12-Minerales
 - a. Zinc
 - b. Hierro
 - c. Magnesio
 - d. Calcio
 - e. Sodio
 - f. Potasio
 - g. Cromo
 - h. Otros

TEMA VI: AGUA

- 1- Componente esencial / conceptos básicos
- 2- Necesidades
- 3- Papel del agua en el rendimiento atlético
- 4- Agua u otros líquidos
- 5- Electrolitos

- 6- Bebidas de electrolitos
- 7- Bebiendo antes, durante y después del ejercicio
- 8- Calidad del agua de bebida

TEMA VII: LA PIRAMIDE NUTRICIONAL

- 1- La pirámide nutricional USA: análisis de su fundamento
- 2- Aceptable no significa óptimo
- 3- Limitaciones del modelo:
 - a. Porcentaje de macronutrientes
 - b. Confusión calórica
 - c. Confusión de raciones
 - d. Falta de indicaciones en número de comidas al día
 - e. Falta de indicaciones en composición de las comidas
 - f. Ninguna referencia al agua
- 4- Otras pirámides (asiática, mediterránea, vegetariana)
- 5- Pirámide de la nutrición atlética

MODULO II: NUTRICION ANABÓLICA NATURAL

TEMA I: PRINCIPIOS BÁSICOS

- 1- Nutrición anabólica natural
- 2- El método triangular
- 3- Individualismo bioquímico
- 4- Sinergia
- 5- Nutrición completa
- 6- Dinámica evolutiva
- 7- Dinámica fisiológica
- 8- Normas prácticas de la nutrición deportiva
- 9- Principios básicos de alimentación
- 10- Normas dietéticas para prevenir y combatir la sensación de fatiga

TEMA II: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

- 1- Aspectos a considerar
- 2- Conceptos básicos de la buena nutrición
- 3- Selección y compra de alimentos funcionales
- 4- Preparación de comidas rápidas nutritivas
- 5- Comiendo de viaje
- 6- Aperitivos y “comidas entre horas”
- 7- Comiendo en un restaurante
- 8- Hamburguesas y “Fast Foods”
- 9- Barras dietéticas y bebidas nutritivas: las comidas rápidas del siglo XXI

TEMA III: SUPLEMENTOS

- 1- ¿Qué son?
- 2- Características de productos dietéticos
- 3- Cómo entender una etiqueta
- 4- Actualización de suplementos
- 5- Listado de suplementos
- 6- Suplementos de uso diario para la salud en general y para reforzar el sistema inmune
- 7- Suplementos para incrementar la masa muscular magra
- 8- Suplementos para bajar de peso, aumentar la energía y la resistencia
- 9- Suplementos para mejorar la función general, el estado de ánimo y el sueño
- 10- Suplementos para la mujer
- 11- Como elegir el suplemento adecuado

TEMA IV: ALIMENTOS

- 1- Los mejores alimentos
- 2- Fuentes proteicas
- 3- Fuentes de cereales
- 4- Leguminosas
- 5- Hortalizas
- 6- Frutos secos
- 7- Frutas
- 8- Verduras
- 9- Leche y derivados
- 10- Huevos
- 11- Pastas y arroz
- 12- Aceites y condimentos
- 13- La lista de la compra del atleta
- 14- Cocina básica para atletas
- 15- Cocinar los huevos
- 16- Cocinar las patatas
- 17- Cocinar la carne
- 18- Cocinar el pollo
- 19- Las salsas
- 20- Recetas de cocina

MODULO III: NUTRICIÓN PARA PERDER GRASA Y NUTRICIÓN PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR MAGRA

TEMA I: NUTRICION PARA PERDER GRASA

- 1- Beneficios de mantener niveles de grasa adecuados
- 2- Estableciendo situación presente del sujeto
- 3- Seguimiento de hábitos alimenticios y análisis de los mismos
- 4- Somos lo que comemos
- 5- Cálculo del nivel calórico de mantenimiento

- 6- Los problemas de la ingesta calórica limitada
- 7- La leptina: el control hormonal de los niveles de grasa. Como aprovechar sus ventajas en forma natural
- 8- Acción de la leptina
- 9- Reguladores de la leptina
- 10- Estableciendo programas nutricionales para perder grasa
- 11- Cálculo del nivel calórico adecuado en dietas de pérdida de grasa
- 12- Composición nutricional de la ingesta calórica

TEMA II: REVISIÓN DE DIETAS

- 1- Dieta baja en carbohidratos
- 2- Dieta zona
- 3- Dieta disociada
- 4- Dieta Atkins
- 5- Dieta Scarsdale
- 6- Dieta de la clínica Mayo
- 7- Otras dietas

TEMA III: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS EN DIETAS PARA PERDER GRASA

- 1- Distribución calórica en ingestas por día
- 2- Descripción y composición de comidas tipo
- 3- Ejemplos de comidas y suplementación tipo
- 4- El concepto de “pequeñas comidas frecuentes” y su eficacia en el control de la grasa corporal
- 5- El efecto de la fibra
- 6- Dieta en zigzag

TEMA IV: SUPLEMENTACION PARA PERDIDA DE GRASA

- 1- Introducción
- 2- Mecanismo de trabajo de los quemadores de grasa
- 3- Últimas incorporaciones a la lista
 - a. Cafeína
 - b. Calcio
 - c. Te verde
 - d. CLA
 - e. Cayena
 - f. Hoja de bambú
 - g. Faseolamina
 - h. Chitosan
 - i. Piruvato
 - j. Ácido hidroxicitrico
 - k. Efedra
 - l. Octopamina
 - m. Tirosina

n. Fenilalanina

TEMA V: ALIMENTACION PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR MAGRA Y FUERZA

- 1- Principios nutricionales para aumento de masa muscular magra
- 2- Necesidades de macronutrientes
- 3- Carbohidratos e Índice glucémico
- 4- Efecto de los carbohidratos sobre el aumento de masa muscular
- 5- Grasas adecuadas, inadecuadas y peligrosas
- 6- Efecto de las grasas en el crecimiento muscular
- 7- Proteínas: la clave del aumento de masa muscular
- 8- Cantidades a tomar
- 9- Calidad proteica
- 10- Cuando ingerirlas
- 11- Estudio de los diferentes tipos de proteínas
- 12- Pescado
- 13- Suero de leche
- 14- Caseínas
- 15- Leche
- 16- Huevos
- 17- Proteínas de la carne (vaca, pollo, cerdo)
- 18- Proteínas vegetales
- 19- Conceptos importantes a tener en cuenta en la alimentación para aumentar la masa muscular
- 20- Estrategias nutricionales prácticas

TEMA VI: SUPLEMENTOS PARA AUMENTAR LA MASA MUSCULAR MAGRA

- 1- Revisión general
- 2- Creatina
- 3- Creatina mas HMB
- 4- Creatina mas carbohidratos
- 5- Creatina mas fosfatos
- 6- Creatina mas proteínas
- 7- Creatina mas glutamina
- 8- El futuro de la creatina
- 9- Recomendaciones de uso
- 10- ¿Es segura la suplementación con creatina?
- 11- Glicociamina
- 12- HMB
- 13- ZMA
- 14- Glutamina
- 15- Aminoácidos ramificados
- 16- Aminoácidos esenciales
- 17- Otros productos

TEMA VII: NUTRICION Y EJERCICIO

- 1- Horarios de nutrición
- 2- Nutrición previa al entrenamiento
- 3- Nutrición durante el ejercicio
- 4- Nutrición post entrenamiento (recuperación anabólica)
- 5- Nutrición previa al descanso nocturno

TEMA VIII: RECUPERACIÓN

- 1- El concepto de la recuperación
- 2- Calidad de los nutrientes
- 3- Protección de las articulaciones
- 4- Condroitina
- 5- Glucosamina
- 6- MSM (metil sulfonil metano)

TEMA IX: NUTRICION ANTIENVEJECIMIENTO

TEMA X: NUTRICION PARA VEGETARIANOS

FORMATO DE LAS DUDAS A LOS PROFESORES:

Las preguntas deben de ser:

- Referidas al módulo de la semana (no se responderán preguntas de módulos anteriores)
- La pregunta debe ser clara y concisa (siempre referida a dudas **sobre los textos**)
- No se contestarán dudas sobre casos personales
- La extensión de la pregunta debe contener un máximo de 3-5 líneas

Al final de la realización de los tres módulos, se te enviará el diploma del curso, que será una certificación internacional IFBB/ EFBB con la colaboración de NASM/ A4M .

Pero, además, podrás disfrutar de otra serie de ventajas que incluyen:


- Descuento de hasta un 30% en las compras de suplementos dietéticos en la cadena de tiendas SANTONJA FITNESS POINT
- Publicación de artículos en la revista Muscle & Fitness
- Descuento en actualizaciones y otros cursos IFBB/ EFBB / NASM & A4M

Todo el curso se canalizará en el aspecto administrativo, bajo la supervisión de la Srta. Covadonga en nuestra oficina de Madrid:

C/ Jaén nº 8

28020 Madrid

: 91 5352819

 Fax: 91 5350320

: almacen@santonja.com

Donde podrás dirigirte para cualquier información adicional que precises.

Esperando que este curso sea de vuestro agrado, os saluda atentamente,

Nieves López Cillanueva
Directora del Curso de Nutrición
Avanzada IFBB/ EFBB