



El Curso de Nutrición Avanzada IFBB/ EFBB

TEMARIO:

- 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 tres meses 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 NUTRICION 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

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.

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 .