Cursos de postgrado

25 créditos

Curso académico 2019-2020

Alimentación y Nutrición en la Vida Activa: Ejercicio Físico y Deporte

del 20 de enero al 20 de junio de 2020

DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO

Características: material impreso, material multimedia, actividades presenciales optativas, curso virtual y guía didáctica.

Departamento

Química Inorgánica y Química Técnica

Facultad de Ciencias

Convocatoria actual

Existe una convocatoria de este curso en el último curso académico publicitado.

Periodo de matriculación:

Del 9 de septiembre al 29 de noviembre de 2024.

Periodo de docencia:

Del 13 de enero al 13 de junio de 2025.

Puede acceder a ella a través de este enlace.

PROGRAMA DE POSTGRADO
Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.
Curso 2019/2020

El Programa de Postgrado acoge los cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio otorgado por la UNED. Cada curso se impartirá en uno de los siguientes niveles: Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

Requisitos de acceso:

Estar en posesión de un título de grado, licenciado, diplomado, ingeniero técnico o arquitecto técnico. El director del curso podrá proponer que se establezcan requisitos adicionales de formación previa específica en algunas disciplinas.

Asimismo, de forma excepcional y previo informe favorable del director del curso, el Rectorado podrá eximir del requisito previo de la titulación en los cursos conducentes al Diploma de Experto Universitario. Los estudiantes deberán presentar un curriculum vitae de experiencias profesionales que avalen su capacidad para poder seguir el curso con aprovechamiento y disponer de acceso a la universidad según la normativa vigente.

El estudiante que desee matricularse en algún curso del Programa de Postgrado sin reunir los requisitos de acceso podrá hacerlo aunque, en el supuesto de superarlo, no tendrá derecho al Título propio, sino a un Certificado de aprovechamiento.

Destinatarios

El programa va dirigido a un amplio grupo de Licenciados: médicos especialistas en endocrinología y especialistas en medicina del deporte y médicos generales interesados en adquirir una formación física en nutrición aplicada al mundo del deporte, licenciado y graduados en Actividad Física y Deporte, Diplomados y Graduados en Nutrición Humana y Dietética, así como otros profesionales Titulados Universitarios en Ciencias de la Salud o relacionados con la Actividad Física y Deporte .

1. Presentación y objetivos

La actividad física no competitiva es una de las mayores estrategias para prevenir problemas de salud. La práctica regular de ejercicio físico de intensidad moderada constituye al desarrollo de la masa muscular, mejora la circulación sanguínea, aumenta la capacidad de almacenamiento de glucógeno y de grasas en el músculo y aumenta el rendimiento cardíaco, además de conservar la masa ósea.

Es un hecho comprobado científicamente que el rendimiento deportivo depende no sólo del entrenamiento y la determinación genética, sino también y de manera importante de la adecuada alimentación.

Así la nutrición y el entrenamiento son factores esenciales para conseguir un buen rendimiento deportivo. El nivel óptimo de estado físico no se consigue con dietas o alimentos mágicos sino que es el resultado de los hábitos alimentarios seguidos durante años y, de forma especial durante el periodo de entrenamiento.

El objetivo de este Curso de Experto es proporcionar las bases y la formación práctica necesaria para adquirir un nivel de especialización que les permita desarrollar una actividad profesional , además de todas aquellas personas interesadas en mantener un buen estado de salud, pues ya no cabe duda que moverse contribuye a la prevención de enfermedades de alta prevalencia en nuestro país como la obesidad o las cardiovasculares.

En resumen los principales objetivos serian:

- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte, fomentando el auto-aprendizaje, intentando comprender los fundamentos de la fisiología y la fisiopatología.

- Asimilar los conocimientos teóricos desarrollando herramientas prácticas que sean de uso cotidiano en la actividad profesional del graduado, sin olvidar el carácter integrado de la respuesta conductual humana.

- Incorporar e interpretar la terminología básica que permita una mayor comprensión de los contenidos específicos de otras

asignaturas relacionadas.

- Desarrollar la capacidad de análisis y adaptación para la aplicación de programas de actividad física en personas con circunstancias especiales, edad, género, patología.

- Discriminar entre los ajustes y las adaptaciones que el ejercicio induce en los diferentes sistemas orgánicos, más concretamente sobre el sistema cardiovascular, respiratorio y hormonal.

- Identificar y programar actividades en función de la composición corporal calculando el balance energético del individuo, proponiéndole actividades que puedan ser cuantificadas por el propio participante.

Otra Información

Será responsabilidad exclusiva del Equipo Docente la información facilitada en la siguiente relación de hipervínculos. En caso de detectarse alguna contradicción, prevalecerá la oferta formativa aprobada por el Consejo de Gobierno para cada convocatoria, así como del Reglamento de Formación Permanente y del resto de la legislación Universitaria vigente.

Más Información

2. Contenidos

Tema 1. Introducción. Antropología de la alimentación. Historia de la Nutrición.

Tema 2. Energía y actividad física.

Tema 3. Metabolismo de los Hidratos de carbono.

Tema 4. Metabolismo de las grasas.

Tema 5. Metabolismo de las proteínas.

Tema 6. Nutrición y metabolismo de las vitaminas.

Tema 7. Respuesta integrada del organismo durante el ejercicio.

Tema 8. Consumo de oxígeno y actividad física.

Tema 9. Adaptación Cardiorespiratoria al ejercicio.

Tema 10. Metabolismo y sistemas básicos de energía.

Tema 11. Gasto energético.

Tema 12. Fisiología muscular. Adaptación muscular.

Tema 13. Alimentos y su composición.

Tema 14. Alimentos: Otras consideraciones.

Tema 15. Composición corporal. Valoración nutricional del deportista. Antropometría.

Tema 16. Principios inmediatos y ejercicio físico.

Tema 17. Proteínas y ejercicio físico.

Tema 18. Grasas y ejercicio físico.

Tema 19. Vitaminas y minerales y ejercicio físico.

Tema 20. Antioxidantes y ejercicio físico.

Tema 21. Hidratación y ejercicio físico.

Tema 22. Recomendaciones generales de las características de las dietas antes, durante y después de un entrenamiento y/o competición: que y cuando.

Tema 23. Ayudas ergogénicas y ejercicio físico.

Tema 24. Requerimientos específicos en algunos deportes.

Tema 25. Consideraciones especificas de la alimentación y el deporte.

Tema 26. Triada de la mujer deportista. Trastornos del comportamiento alimentario, vigorexia.

Tema 27. Alimentación y deporte en diferentes etapas de la vida.

Tema 28. Nutrición y deporte en distintas situaciones patológicas.

Tema 29. Programas de intervención en la Comunidad: vida activa y salud.

Tema 30. Educación Nutricional como instrumento de salud: el ejercicio físico como elemento fundamental.

3. Metodología y actividades

El curso se ha diseñado con metodologia a distancia con soporte on line. El alumno dispondrá de un material didáctico específico, así como material complementario; asimismo se realizará una sesión presencial voluntaria en Madrid (sábado y una jornada de duración y probablemente en el mes de marzo). También se dispondrá de tres videoclases que le servirán para completar el estudio. Esas sesiones serán grabadas y colgadas en la plataforma virtual.

El alumno dispondrá de Guía didáctica que contiene todas las evaluaciones que se desarrollarán a lo largo del curso. Igualmente en la Plataforma Alf cada alumno dispondrá de un importante paquete de materiales didácticos complementarios, en formato visual y de texto en PDF.

4. Material didáctico para el seguimiento del curso

4.1 Material obligatorio

4.1.1 Material en Plataforma Virtual

El alumno dispondrá de la Guía Didáctica que recoge la metodología del curso, un cronograma de las actividades, así como todas las evaluaciones que debe desarrollar durante el curso. Dispondrá de abundante material didáctico complementarios

tanto en formato visual como de de texto en PDF.

El alumno podra participar en los foros habilitados en la Plataforma Alf

4.1.2 Material enviado por el equipo docente (apuntes, pruebas de evaluación, memorias externas, DVDs, ...)

El Equipo Docente también remitirá a cada alumno, por email, la Guía Didáctica.

4.1.3 Material editado y de venta al público en librerías y Librerías virtuales

Alimentación y nutrición en la vida activa. Ejercicio físico y deporte

Autores	Benito Peinado, Pedro José
Editorial	UNED
Edición	2013
Precio aproximado	50€
ISBN	9788436267068

Puede adquirir dichos materiales a través de la Librería Virtual de la UNED.

4.2 Material optativo, de consulta y bibliografía

4.2.1 Otros Materiales

OBSERVACIONES SOBRE EL MATERIAL DIDÁCTICO:

El texto editado por la UNED, ya reseñado en el apartado "material didáctico obligatorio" (Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte (ISBN: 9788436267068), es necesario para el seguimiento del curso y debe adquirirlo el alumno por su cuenta.

5. Atención al estudiante

El alumno tendrá una atención directa y personal a través de la plataforma virtual.

También podrá ser atendido vía email:eortega@ccia.uned.es y scalvo@ccia.uned.es

Atención teléfonica : 91 398 73 42 los martes, de 16 a 19 horas.

6. Criterios de evaluación y calificación

Para la evaluación positiva del curso será requisito imprescindible la presentación de cuatro pruebas:

Un test de 100 preguntas relacionados con los bloques temáticos del manual, resolución de 3 casos prácticos, 10 cuestiones cortas, así como la resolución de un caso planteado por el equipo docente para su desarrollo

7. Duración y dedicación

- Del 20 de enero al 20 de junio de 2020

8. Equipo docente

Director/a

Director - UNED

ORTEGA CANTERO, ELOISA

Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

CALVO BRUZOS, SOCORRO CORAL

Colaborador - UNED

LOPEZ PEINADO, ANTONIO JOSE

Colaboradores externos

Colaborador - Externo

BENITO PEINADO, PEDRO JOSE

Colaborador - Externo

GÓMEZ CANDELA, CARMEN

Colaborador - Externo

MARTÍN FERNÁNDEZ, FERNANDO

9. Precio del curso

Precio de matrícula: 700,00 €.

10. Descuentos

10.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en este enlace.

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: descuentos@fundacion.uned.es.

11. Matriculación

Del 6 de septiembre al 30 de noviembre de 2019.

. Información de las ayudas y descuentos *pinche aquí*

Dirección de correo para el envío de documentación: descuentos@fundacion.uned.es

. Información de matrícula:

Teléfonos: 91 3867275 /1592

Fax: 913867279

http://www.fundacion.uned.es/

12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.