

Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

1<sup>a</sup>  
Edición

Aspectos Legales • Bases Farmacológicas • Evidencias Científicas • Aplicaciones Prácticas

4 ECTS

Del 11 /18 de Noviembre de 2022 hasta el 11/18 de Marzo de 2023

 Modalidad Semipresencial (Campus UEM Madrid y UEC Canarias)

 secretaria@ergonovax.es

Colaboran:

Gestiona:

Titula:







# Características del Curso

Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Organización

### DIRECTOR ACADÉMICO



#### **Dr. Joaquin Figueroa Alchapar**

Doctor en Medicina (UCM)

Máster en Alto Rendimiento Deportivo (COE-UAM)

Experto en Endocrinología y Nutrición Aplicada al Rendimiento Humano

Prof. de Grado y Postgrado de la Universidad Europea de Madrid (UEM)

### DIRECTOR TÉCNICO



#### **Prof. Heliodoro Tomás Méndez Cabrera**

Licenciado en Farmacia (ULL)

Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UEM)

Experto Universitario en Nutrición Deportiva (UCA)

Prof. de Postgrado de la Universidad Europea de Canarias (UEC)





Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Modalidad del Curso

- Semipresencial (incluyendo una primera jornada inaugural presencial, cuatro clases virtuales síncronas programadas y una última jornada final presencial de clausura y entrega de diplomas).
- Las jornadas presenciales inicial y final se convocarán en fechas diferentes en los Campus UEM de Madrid y UEM Canarias, con la intención de poder contar en ambos con la presencia física de los docentes a quienes corresponda impartir clase en dichos días.
- En el caso de que algún docente no pudiera desplazarse físicamente al correspondiente Campus para las jornadas presenciales, este impartiría su sesión de clase *online* de forma síncrona en la misma fecha y hora programadas.

## Área de Conocimiento

- Nutrición aplicada a la salud, rendimiento y recuperación del deportista.

A photograph of a person's profile as they drink from a red sports bottle. The person's hand is holding the clear plastic cap of the bottle. The background is a clear blue sky.

Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Dirigido a

- Profesionales de la Salud (Médicos, Enfermeros, Farmacéuticos, Dietistas-Nutricionistas, Psicólogos, Fisioterapeutas).
- Graduados en CAFYD, Entrenadores Superiores y Técnicos Deportivos de cualquier disciplina.

A photograph of a person's profile as they drink from a red sports bottle. The person's hand is holding a clear plastic cap. The background is a clear blue sky.

Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Requisitos de Acceso

### CRITERIOS:

- Estar en posesión de un Título Universitario Oficial Español (Licenciado, Graduado), un título del Espacio Educativo Europeo Superior (EES) o un título conforme a sistemas educativos ajenos al EES, relacionado con las profesiones sanitarias o la actividad física y el deporte.

### SELECCIÓN DEL ALUMNADO:

- Matrícula abierta, con inscripciones por riguroso orden de solicitud, previa aprobación por parte de los Directores del curso.



Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Objetivos

### **GENERAL:**

Conocer los mecanismos de acción, las indicaciones demostradas científicamente y las aplicaciones prácticas de los nutrientes y fitoactivos vegetales, presentados en forma de complementos alimenticios para la salud y el rendimiento del deportista, a base de concentrados de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales, monosacáridos, aminoácidos, ácidos grasos y extractos de plantas, o cualquier otra sustancia natural derivada de las anteriores.



Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Objetivos

### ESPECÍFICOS:

- Presentar el marco legal de los complementos alimenticios y alimentos dietéticos para deportistas en nuestro país.
- Justificar los principios y fundamentos de la prescripción de complementos alimenticios y alimentos dietéticos para deportistas.
- Describir los mecanismos de acción, moleculares y celulares, de los macronutrientes, micronutrientes y bioactivos vegetales presentes en la composición de alimentos, complementos alimenticios y alimentos dietéticos destinados específicamente al rendimiento y recuperación del deportista. .
- Concretar las principales indicaciones de los complementos alimenticios y alimentos dietéticos, así como su grado de recomendación y evidencia científica en el ámbito del deporte.
- Integrar la prescripción de complementos alimenticios y alimentos dietéticos en la práctica diaria de los profesionales relacionados con la salud y el deporte.



A photograph of a person's profile as they drink from a red sports bottle. The person's hand is holding a clear plastic cap. The background is a clear blue sky.

Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Preinscripción y Admisión

- La solicitud de matriculación en el curso se realizará mediante la cumplimentación del **FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN** (ver documento anexo).
- Dicho formulario deberá imprimirse y rellenarse manualmente para su escaneo/digitalización y posterior envío por correo electrónico a [secretaria@ergonovax.com](mailto:secretaria@ergonovax.com), junto al **JUSTIFICANTE DE PAGO** de las tasas académicas.
- La inscripción no será definitiva hasta que la secretaría técnica compruebe que el pago de las tasas académicas ha sido formalizado. Una vez verificado el cobro se enviará correo electrónico al interesado confirmando su admisión al curso.

Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Importe, Condiciones y Período de Matriculación

El coste del curso asciende a **650 euros**, abonables en un solo pago y desglosables en los siguientes conceptos:

- **RESERVA DE PLAZA:** 60 euros.
- **TASAS DE EXPEDICIÓN DEL TÍTULO:** 590 euros

El interesado efectuará el abono total de dicho importe mediante **ingreso o transferencia bancaria** al siguiente número de cuenta, enviando el justificante de pago a [secretaria@ergonovax.com](mailto:secretaria@ergonovax.com)

**Titular de la Cuenta:** ERGONOVAX SPORT S.L.

**Nº de Cuenta (IBAN):** ES69 0182 5755 2102 0151 7110

El **período de matriculación** empieza el **Miércoles 7 de Septiembre** y finaliza el **Lunes 7 de Noviembre de 2022**.



# Claustro Docente





Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas



**Dr. Joaquin Figueroa Alchapar**



**Prof. Heliodoro Tomás Méndez Cabrera**



**Dr. Nicolás Terrados Cepeda**



**Dr. Manuel Rodríguez Alonso**



**Dra. Mª Montaña Cámara Hurtado**



**Dr. Fernando Naclerio**



**Profa. Mireia Porta Oliva**



**Dra. Clara Colina Coca**



**Prof. Ruben Rodríguez Rodríguez**



**Dr. Fernando Hernández Abad**



**Dr. Alejandro de la Rosa Hernández**

# Dr. Joaquin Figueroa Alchapar

## Resumen Curricular:

- Doctor en Medicina (UCM).
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo (COE-UAM).
- Médico de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS).
- Director del Centro Médico FIGUEROA de Endocrinología y Nutrición Aplicada a la Salud, Rendimiento Humano y Longevidad.
- Profesor del Grado en Nutrición Humana y Dietética (UEM)
- Profesor del Máster de Entrenamiento y Nutrición para el Deportista (UEM–Real Madrid FC)
- Presidente y Miembro y Fundador de la Sociedad Española de Nutrición Deportiva y Entrenamiento (SENUDE).
- Investigador Principal de la Red GenObIA (UCM-CAM) para el Estudio Genético de la Obesidad por medio de Algoritmos de Inteligencia Artificial.
- Líneas de investigación en Endocrinología de la Reproducción en Mujeres Deportistas y Prescripción de Complementos Alimenticios para la Salud, el Rendimiento Vital y el Envejecimiento Saludable.



# Prof. Heliodoro Tomás Méndez Cabrera

## Resumen Curricular:

- Licenciado en Farmacia (ULL)
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UEM)
- Máster Universitario en Fitoterapia (UAB)
- Experto Universitario en Nutrición Deportiva (UCA)
- Postgrado en Suplementación y Farmacología Deportiva (UAB)
- Profesor del Máster Universitario de Readaptación de Lesiones y Alto Rendimiento de la Universidad Europea de Canarias (UEC)
- Miembro de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Sociedad Española de Medicina Deportiva (SEMEDE) y Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT)
- Asesor nutricional para el alto rendimiento en diferentes disciplinas y clubes deportivos de las Islas Canarias (fútbol, atletismo, voleibol, lucha canaria, apnea...)





# Dr. Nicolás Terrados Cepeda

## Resumen Curricular:

- Doctor en Medicina (UNIOVI)
- Licenciado en Medicina y Cirugía General (UNIOVI)
- Especialista en Fisiología del Ejercicio y Medicina Deportiva (Univ. de COPENHAGUE).
- Miembro de los Servicios Médicos del Comité Olímpico Español (1988-1992).
- Director del Centro Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.
- Profesor Asociado del Departamento de Biología Funcional - Área de Educación Física y Deportiva (UNIOVI).
- Profesor del Máster de Alto Rendimiento Deportivo (COE – UAM).
- Profesor del Máster de Entrenamiento y Nutrición para el Deportista (UEM).
- Consultor médico de deportistas nacionales e internaciones de diferentes disciplinas.



# Dr. Manuel Rodríguez Alonso

## Resumen Curricular:

- Doctor en Medicina (UNIOVI).
- Especialista en Medicina y Fisiología del Deporte.
- Fisiólogo del Equipo Olímpico Español durante los JJOO de Atlanta, Sydney y Atenas.
- Miembro del Equipo Olímpico de Remo en los JJOO de París 2004.
- Médico del Equipo Ciclista TREK Segadredo desde 2020.
- Profesor del Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva (UEM).
- Autor y co-autor de numerosas publicaciones y capítulos de libro en materia de fisiología del ejercicio, nutrición y traumatología del deporte.
- Consultor médico de deportistas nacionales e internaciones de diferentes disciplinas como la natación, el atletismo, el remo o el piragüismo, entre otros.



# Dra. M<sup>a</sup> Montaña Cámara Hurtado

## Resumen Curricular:

- Doctora en Farmacia (UCM)
- Especialista en Análisis y Control Farmacéutico de Medicamentos y Drogas.
- Catedrática de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia (UCM).
- Miembro de la Real Academia Nacional de Farmacia (RANF).
- Miembro de la Comisión Antidopaje de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG)
- Presidenta del Comité Científico de Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2019-21).
- Vicerrectora de Extensión Universitaria - Enseñanzas del Español y otras lenguas (UIMP).
- Directora del Grupo de Investigación ALIMNOVA (UCM).
- Directora del Centro de Documentación (FUNDACIÓN SABOR Y SALUD).
- Premio de Transferencia de Tecnología y Conocimiento en el Área de Ciencias Biomédicas y de la Salud (UCM, 2020).
- Premio Ciencia y Salud (FIAB, 2021).





# Dr. Fernando Naclerio

## Resumen Curricular:

- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UNILEON)
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM).
- Catedrático en Entrenamiento de Fuerza y Nutrición Deportiva, Facultad de Educación y Salud (Universidad de Greenwich UK).
- Director del Centro de Actividad Física y Rehabilitación, Facultad de Educación y Salud (Universidad de Greenwich UK)
- Director del Máster de Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento Físico (Universidad de Greenwich UK).
- Certified Association for Nutrition (UKVRN)
- Certified Sports Nutritionist from the International Society of Sports Nutrition (CISSN).
- Anthropometrics (Level I) from International Society of Advancement of Kinanthropometry (ISAK).
- Certified Strength & Conditioning Specialist (CSCS).
- Profesor del Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva (UEM)
- Premio a la mejor labor investigadora en Ciencias del Deporte (Universidad de Greenwich, UK, 2019)
- Premio a la "Mejor Labor Investigadora" (UEM, 2008-2009).



# Profa. Mireia Porta Oliva

## Resumen Curricular:

- Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (UB)
- Graduada en Nutrición Humana y Dietética (UB)
- Especialista en Nutrición Deportiva
- Antropometrista ISAK 3.
- Miembro Fundador de la Escuela Catalana de Cineantropometría (ECC-INEFC)
- Responsable del Área Científica y Vocal de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Equipos de Fútbol Español (ADNEFE).
- Nutricionista Deportiva en el Fútbol Club Barcelona (FCB) y la Real Federación Española de Hockey (RFEH).
- Profesora Asociada de Universidad Autónoma de Barcelona (UAB).
- Profesora del Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva (UEM).
- Profesora del Máster de Nutrición Deportiva (UB).
- Profesora del Máster Profesional en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo (INEFC).
- Profesora del Máster de Nutrición Deportiva (UAX).





# Dra. Clara Colina Coca

## Resumen Curricular:

- Doctora en Nutrición, Ciencia y Tecnología de los Alimentos (UCM).
- Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (UVic)
- Máster en Calidad y Seguridad Alimentaria (UPV).
- Diplomada en Nutrición Humana y Dietética (Uvic)
- Diplomada en Nutrición Deportiva (Sports Oracle-IOC).
- Profesora de los Grados de Farmacia/Biotecnología y Nutrición Humana y Dietética (UEM).
- Directora Académica y Docente en la Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND).





# Prof. Rubén Rodríguez Rodríguez

## Resumen Curricular:

- Licenciado en Psicología (ULL).
- Máster en Psicología Deportiva (IESPORT).
- Doctorando en Psicología (ULL).
- Director y Fundador de MIND& ALTO RENDIMIENTO.
- Profesor de los Grados de Psicología y CAFYD (UEC).
- Profesor del Máster de Entrenamiento y Readaptación Deportiva (UEC).
- Colaborador externo de la empresa SABER COMPETIR dedicada a la prestación de servicios de psicología del deporte.
- Más de 16 años de experiencia como psicólogo de deportistas de alto nivel, olímpicos, profesionales y amateurs.
- Psicólogo Deportivo en el CD Tenerife, Club Voleybol Haris y UD Granadilla Egatesa.
- Conferenciante habitual en sesiones y jornadas enfocadas a la optimización del rendimiento deportivo.



# Prof. Fernando Hernández Abad

## Resumen Curricular:

- Doctor en Ciencias de la Salud (ULL).
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (ULP).
- Máster en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo (FC Barcelona–UB).
- Profesor Titular del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEC)
- Profesor de diversos Másteres de post-grado.
- Miembro del Football Science Institute
- Director del Máster de Entrenamiento y Readaptación Deportiva (UEC).
- Readaptador en SANAYA.
- Formador para Clubes de Fútbol (La Liga, Premier Ligue, MLS, Ligue 1)
- Ex-preparador físico de la Federación Española de Baloncesto (FEB) y del Equipo Olímpico de Voley Playa Femenino
- Preparador Físico de Campeones de Europa y del Mundo de diferentes deportes.





# Dr. Alejandro de la Rosa Hernández

## Resumen Curricular:

- Doctor en Medicina (ULL).
- Médico Especialista en Cardiología (ULL).
- Especialista en Cardiología del Deporte e Imagen Cardíaca (CMD-CSD).
- Experto Universitario en Estadística e Interpretación de Estudios Médicos (UNED).
- Jefe del Servicio de Cardiología en HOSPITEN RAMBLA.
- Prof. del Máster Universitario de Entrenamiento y Rendimiento Deportivo (UEC).
- Prof. del Curso Universitario de Medicina del Deporte (ULL).





# Programa de Estudios





Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

Aspectos Legales, Bases Farmacológicas, Evidencias Científicas y Aplicaciones Prácticas

## Índice de Contenidos

### Módulo 1

Marco Conceptual. Aspectos Legales. Buenas Prácticas de Fabricación. Bases Biológicas y Farmacológicas.

### Módulo 2

Agua, Macro y Micronutrientes como Ayudas Ergonutricionales en el Deporte. Miscelánea.

### Módulo 3

Complementos Alimenticios y Salud Integral del Deportista

### Módulo 4

Protocolos de Empleo de Ayudas Ergogénicas por Deportes.

# Cronograma de Clases

## Módulo 1

Marco Conceptual. Aspectos Legales. Buenas Prácticas de Fabricación. Bases Biológicas y Farmacológicas.

- |   |   |   |            |
|---|---|---|------------|
| 1 | Introducción a la ergogenia nutricional en el deporte.  | <br>Dr. Joaquin Figueroa Alchapar    | V11-NOV-22 |
| 2 | Marco legal de los complementos alimenticios para deportistas.  | <br>Dra. Mª Montaña Cámara Hurtado   | V11-NOV-22 |
| 3 | Buenas prácticas de fabricación y distribución de complementos alimenticios para deportistas.           |                                    | V11-NOV-22 |
| 4 | Bases biológicas y fundamentos farmacológicos del empleo de complementos alimenticios para deportistas. | <br>Prof. Heliodoro Méndez Cabrera | S12-NOV-22 |



# Cronograma de Clases

## Módulo 2

Agua, Macro y Micronutrientes como Ayudas Ergonutricionales en el Deporte. Miscelánea.

5	Vitaminas y minerales como ayudas ergonutricionales en el deporte.		<b>Dra. Mª Montaña Cámara Hurtado</b>	<b>S12-NOV-22</b>
6	Hidratos de carbono y derivados como ayudas ergonutricionales en el deporte.		<b>Dra. Clara Colina Coca</b>	<b>S12-NOV-22</b>
7	Proteínas, péptidos y aminoácidos como ayudas ergonutricionales en el deporte.		<b>Dr. Fernando Naclerio Ayllón</b>	<b>S12-NOV-22</b>
8	Lípidos y ácidos grasos como ayudas ergonutricionales en el deporte.		<b>Prof. Heliodoro Méndez Cabrera</b>	<b>S12-NOV-22</b>
9	Agua y bebidas de reposición como ayudas ergonutricionales en el deporte.		<b>Dr. Nicolás Terrados Cepeda</b>	<b>V16-DIC-22</b>
10	Miscelánea de ayudas ergonutricionales en el deporte.		<b>Dr. Manuel Rodríguez Alonso</b>	<b>V16-DIC-22</b>

# Cronograma de Clases

## Módulo 3

Complementos Alimenticios y Salud Integral del Deportista.

- |    |   |   |                                |            |
|----|---|---|--------------------------------|------------|
| 11 | Complementos alimenticios, integración psiconeuroendocrina y deporte. |    | Dr. Joaquin Figueroa Alchapar  | V16-DIC-22 |
| 12 | Complementos alimenticios, sistema inmunológico y deporte.            |    | Dr. Joaquin Figueroa Alchapar  | S17-DIC-22 |
| 13 | Complementos alimenticios, estrés oxidativo y deporte.                |  | Prof. Heliodoro Méndez Cabrera | S17-DIC-22 |
| 14 | Complementos alimenticios, sistema cardiovascular y deporte.          |  | Dr. Alejandro de la Rosa Hdez. | V13-ENE-23 |
| 15 | Complementos alimenticios, sistema osteoarticular y deporte.          |  | Dr. Fernando Hernández Abad    | V13-ENE-23 |

# Cronograma de Clases

## Módulo 4

Protocolos de Empleo de Ayudas Ergogénicas por Deportes.

16	Planificación de la suplementación en deportes estéticos y con control de peso.		Dra Mª Montaña Cámara Hurtado	S14-ENE-23
17	Planificación de la suplementación en deportes de fuerza y potencia.		Dr. Fernando Naclerio Ayllón	S14-ENE-23
18	Planificación de la suplementación en deportes de resistencia.		Dr. Manuel Rodríguez Alonso	V17-FEB-23
19	Planificación de la suplementación en deportes tácticos y de equipo.		Dra. Mireilla Porta Oliva	V17-FEB-23
20	Planificación de la suplementación en los diferentes tipos de fatiga deportiva.		Dr. Nicolás Terrados Cepeda	S18-FEB-23
21	Psicología del empleo de ayudas ergonutricionales en el deporte. Visión crítica e integradora.		Prof. Rubén Rodríguez Rodríguez	S18-FEB-23



Curso de Especialista

# Ayudas Ergogénicas Nutricionales para el Deportista

1<sup>a</sup>  
Edición

Aspectos Legales • Bases Farmacológicas • Evidencias Científicas • Aplicaciones Prácticas

4 ECTS

Del 11 /18 de Noviembre de 2022 hasta el 11/18 de Marzo de 2023

 Modalidad Semipresencial (Campus UEM Madrid y UEC Canarias)

 secretaria@ergonovax.es

Colaboran:

Gestiona:

Titula:

