



TÉCNICO/A SUPERIOR EN DIETÉTICA TÉCNICO/A ESPECIALISTA EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA, ESTRATEGIAS DE ASESORAMIENTO NUTRICIONAL Y SEGUIMIENTO EN PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO I

PRECIO: Alumno/a 230 € Acompañante 145 €

CLAVE: 1140-DYN -----> FECHA: 17, 18, 19 y 20 de abril de 2026

CLAVE: 1164-DYN -----> FECHA: 16, 17, 18 Y 19 de mayo de 2026

PERTINENCIA

El curso que se presenta proporcionará herramientas fundamentales a profesionales de la nutrición o a los que el consejo nutricional forme parte de su actividad laboral. En este sentido, se abordarán cuestiones esenciales como el diagnóstico y los estándares de atención que deben recibir las personas con diabetes mellitus tipo I que practican actividad física o algún deporte, así como el seguimiento y control que deben tener para que su práctica sea segura. Además, se tratará el metabolismo nutricional y la suplementación para la recuperación de deportistas con diabetes mellitus tipo I, todo ello aportando las últimas evidencias en aras de optimizar el rendimiento físico en estas personas.

La dieta y más concretamente el metabolismo de macronutrientes supone uno de los pilares esenciales para el manejo y control de la diabetes mellitus tipo I. Pero, ¿sabemos realmente qué características tiene el metabolismo de personas con diabetes mellitus tipo I?

En el ejercicio físico intervienen todas las macromoléculas presentes en los alimentos (proteínas, carbohidratos y lípidos) pero cada una de ellas se almacena, metaboliza y moviliza de forma diferente, procesos que, a menudo, se ven alterados en personas con diabetes mellitus tipo I y que resulta necesario conocer con detalle. Por otro lado, es importante conocer y revisar la suplementación nutricional existente en la actualidad, concretamente las nuevas líneas de suplementos orientados a la recuperación del deportista con diabetes mellitus tipo I. En la actualidad son numerosos los deportistas que estando diagnosticados de diabetes mellitus tipo I desde hace años practican deporte al más alto nivel competitivo.

OBJETIVOS GENERALES

Profundizar en el concepto de diabetes mellitus tipo I, el diagnóstico y los estándares de atención que reciben estas personas.

Conocer la importancia de una adecuada valoración del estado de salud, seguimiento y control en personas con diabetes tipo I que practican actividad física o algún deporte.

Conocer los conceptos básicos relacionados con el metabolismo de macronutrientes, su almacenamiento y movilización en personas con diabetes mellitus tipo I que practican actividad física o algún deporte.

Dar a conocer los suplementos disponibles para la recuperación de deportistas con diabetes mellitus tipo I.

PROGRAMA

Diabetes Mellitus: -Concepto y tipos de diabetes mellitus. -Diagnóstico de diabetes mellitus tipo I. -Estándares de atención a personas con diabetes mellitus tipo I.

Seguimiento y control de personas con diabetes mellitus tipo I que practican actividad física: -Toma de medicación prescrita. -Hidratación. -Manejo de sensores. -Recomendaciones sobre ropa y calzado para la práctica de actividad física.

Bioquímica y metabolismo nutricional en personas con diabetes mellitus tipo I: -Distribución de hidratos de carbono, lípidos y proteínas. -Depósitos y almacenamiento de nutrientes. -Movilización de los nutrientes durante el ejercicio físico. -Regulación del metabolismo de los nutrientes durante el ejercicio físico. -Actividad práctica: actividad por grupos dentro del hotel con preguntas acerca de los temas tratados (Gymkana). **Suplementación**

Nutricional para deportistas con diabetes mellitus tipo I: -Tipo de suplementos nutricionales en el mercado.

-Suplementos asociados a la recuperación y mejora del deportista diabético. -El negocio de la suplementación.

-Actividad práctica: suplementación nutricional en deportistas con diabetes tipo I.



TÉCNICO/A SUPERIOR EN DIETÉTICA TÉCNICO/A ESPECIALISTA EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

**ACTIVIDAD FÍSICA, ESTRATEGIAS DE ASESORAMIENTO NUTRICIONAL
Y SEGUIMIENTO EN PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO I**

TALLERES PRÁCTICOS

Dietas para deportistas con diabetes mellitus tipo I: -Dieta para un deporte “explosivo”. -Dieta para un deporte “más prolongado en el tiempo”.

Valoración del estado de salud: -Taller de antropometría: bioimpedancia y pliegues corporales, evaluación de la composición corporal. -Casos prácticos sobre personas con Diabetes Mellitus tipo I que practican algún deporte.

DIRECCIÓN CIENTÍFICA

Dr. Emilio González Jiménez

Profesor de la Universidad de Granada. Diplomado en Enfermería y Licenciado en Antropología, experto en valoración y asesoramiento de la salud.

Dra. Jacqueline Schmidt Rio-Valle

Profesora de la Universidad de Granada. Licenciada en Biología y Diplomada en Enfermería, experta en valoración y asesoramiento de la salud.

PROFESORADO

Dr. Emilio González Jiménez

Profesor de la Universidad de Granada. Diplomado en Enfermería y Licenciado en Antropología, experto en valoración y asesoramiento de la salud.

Dra. Jacqueline Schmidt Rio-Valle

Profesora de la Universidad de Granada. Licenciada en Biología y Diplomada en Enfermería, experta en valoración y asesoramiento de la salud.

Dr. Ángel Fernández Aparicio

Profesor de la Universidad de Granada. Graduado en Enfermería, experto en valoración y asesoramiento de la salud.

Dr. Javier Sánchez Perona

Científico Titular en Instituto de la Grasa - CSIC. Sevilla. Profesor de la Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, experto en nutrición y metabolismo lipídico.

Dr. Javier García Pereda

Profesor de la Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Graduado en Dietética-Nutrición y Tecnología de los Alimentos, experto en nutrición deportiva.



MATERIAL ADICIONAL

TEST DE CONOCIMIENTOS

1. **¿QUÉ TIPO DE SUPLEMENTO ACTÚA COMO ESTIMULANTE?**
 - a) Creatina.
 - b) Beta-alanina.
 - c) Caseína.
 - d) Cafeína.

2. **¿QUÉ TIPO DE PROTEÍNA ES DE ABSORCIÓN MÁS LENTA?**
 - a) Caseína.
 - b) Suero aislado.
 - c) Suero concentrado.
 - d) Aminoácidos ramificados.

3. **¿QUÉ TIPO DE SUPLEMENTO ES LA ASHWAGANDHA?**
 - a) Estimulante.
 - b) Energético.
 - c) Adaptógeno.
 - d) Proteico.

4. **¿EN UNA CARRERA DE MONTAÑA QUÉ ALIMENTO EVITARÍAS LA NOCHE ANTERIOR?**
 - a) Pasta.
 - b) Pan blanco.
 - c) Lechuga.
 - d) Plátano.

5. **SI UN DEPORTISTA CON DIABETES TIPO 1 TIENE DEMASIADA INSULINA EN SU CUERPO MIENTRAS HACE CICLISMO, ¿QUÉ ES LO MÁS PROBABLE QUE LE PASE A SU NIVEL DE GLUCOSA?**
 - a) El nivel de azúcar subirá mucho.
 - b) El nivel de azúcar bajará demasiado.
 - c) El cuerpo quemará más grasas que nunca.
 - d) No pasará nada, la insulina no afecta al ejercicio.

6. **PARA EVITAR QUE EL AZÚCAR BAJE DURANTE UNA CARRERA DE CICLISMO DE LARGA DURACIÓN, ¿QUÉ ES LO MÁS RECOMENDABLE QUE CONSUMA EL DEPORTISTA?**
 - a) Solo agua mineral.
 - b) Alimentos ricos en mucha grasa.
 - c) Carbohidratos de absorción rápida.
 - d) Únicamente alimentos con mucha proteína.

7. **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UN CONTROL MÁS ESTRICTO DEL AZÚCAR DURANTE UNA COMPETICIÓN QUE EN UN ENTRENAMIENTO NORMAL?**
 - a) Porque en la competición no se permite comer nada.
 - b) Porque el azúcar debe estar lo más alto posible para ganar.
 - c) Para evitar hipoglucemias.
 - d) Porque la insulina funciona más lenta cuando hay público.



MATERIAL ADICIONAL

8. ¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

- a) Un patrón dietético saludable.
- b) Una técnica de márketing.
- c) Un invento de los italianos.
- d) Un estilo de vida.

9. LA VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL PERMITE:

- a) Identificar estados de malnutrición por exceso.
- b) Identificar estados de malnutrición o por defecto.
- c) Discriminar su origen primario o secundario.
- d) Todas las anteriores son correctas.

10. SON VENTAJAS DE LA ANTROPOMETRÍA:

- a) La utilización de un equipo instrumental sencillo y fácil de transportar.
- b) La realización de procedimientos seguros y no invasivos.
- c) El bajo coste derivado de su aplicación.
- d) Todas las anteriores son correctas.

11. EL PERÍMETRO O CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA:

- a) Es un indicador del volumen graso intraabdominal.
- b) Es un indicador del depósito graso subcutáneo.
- c) Es un indicador preciso de la masa magra corporal.
- d) Ninguna de las anteriores es correcta.

12. LA TÉCNICA BASADA EN LA CONDUCTANCIA ELÉCTRICA TRAVÉS DE LA CUAL ES POSIBLE CONOCER LA COMPOSICIÓN CORPORAL ES:

- a) Antropometría.
- b) Bioimpedancia.
- c) Tomografía por emisión de positrones.
- d) Ninguna de las anteriores.

13. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES ES CORRECTA RESPECTO AL TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS TIPO 1?

- a) La insulinoterapia se inicia solo si fracasa el tratamiento dietético.
- b) La insulinoterapia es imprescindible desde el diagnóstico.
- c) Puede sustituirse por antidiabéticos orales.
- d) Solo se utiliza en fases avanzadas.

14. SEGÚN LAS GUÍAS ACTUALES, ¿QUÉ VENTAJA PRINCIPAL APORTA LA MONITORIZACIÓN CONTINUA DE GLUCOSA EN PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 1 QUE PRACTICAN ACTIVIDAD FÍSICA?

- a) Elimina la necesidad de insulina.
- b) Reduce la necesidad de ejercicio.
- c) Permite anticipar cambios glucémicos.
- d) Sustituye la educación terapéutica.



MATERIAL ADICIONAL

15. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUIDADO DEL PIE EN PERSONAS CON DIABETES QUE REALIZAN EJERCICIO FÍSICO?

- a) Porque siempre presentan neuropatía.
- b) Porque no se recomienda actividad física en diabetes.
- c) Porque el ejercicio elimina el riesgo de lesiones.
- d) Porque el ejercicio aumenta el riesgo de lesiones por fricción y sobrecarga.