

## NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN MUSCULAR

Una mirada desde Siglo XXI

### **JORNADA 1: Tejido muscular. Estructura y función**

- 1) EL MÚSCULO. COMPONENTES ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES
- 2) LA FIBRA MUSCULAR. TIPOS. INERVACIÓN Y MODELOS DE CONTRACCIÓN
- 3) FISIOLÓGÍA DE LA CONTRACCIÓN MUSCULAR
- 4) NUTRICIÓN ORGÁNICA Y NUTRICIÓN MUSCULAR. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

### **JORNADA 2: Producción de energía muscular**

- 1) SISTEMAS METABÓLICO-ENERGÉTICOS

### **JORNADA 3: Metabolismo proteico y sistema hormonal**

- 1) ANABOLISMO Y CATABOLISMO PROTEICO MUSCULAR
- 2) VÍAS DE SEÑALIZACIÓN MOLECULAR EN SITUACIÓN DE EJERCICIO Y SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL
- 3) LAS HORMONAS ANABÓLICAS Y CATABÓLICAS ASOCIADAS AL EJERCICIO Y AL ESTADO NUTRICIONAL

### **JORNADA 4: Equilibrio orgánico y proteico muscular**

- 1) CONCEPTO DE PROTEOSTASIS Y MANTENIMIENTO DEL ESTADO PROTEOSTÁTICO POR LA ALIMENTACIÓN
- 2) EJERCICIO Y ESTADO NUTRICIONAL. LAS RESPUESTAS MUSCULARES
- 3) TIEMPO DE DIGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS Y RESPUESTA ANABÓLICA MUSCULAR

### **JORNADA 5: Proteínas, aminoácidos y carbohidratos**

- 1) SUPLEMENTACIÓN PROTEICA Y AMINOACÍDICA
- 2) TIPOS DE PROTEÍNAS. DIFERENCIAS Y RESPUESTAS MUSCULARES A SU INGESTA
- 3) LA DOSIFICACIÓN SEGÚN TIPOS DE ENTRENAMIENTOS
- 4) SUPLEMENTACIÓN DE CARBOHIDRATOS

### **JORNADA 6: Suplementos primarios de aporte esencial**

- 1) BCAA
- 2) CREATINA
- 3) CITRULINA
- 4) GLUTAMINA
- 5) BETA-ALANINA
- 6) HMB