



PROGRAMA DE  
**formación**  
**IAD22**

*Aprende y descubre nuevas metas*

Evaluación del gasto energético y oxidación de nutrientes en reposo y en ejercicio: aplicación a la salud



Instituto Andaluz  
del Deporte



Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Deporte

## PRESENTACIÓN

La evaluación del gasto energético y la oxidación de nutrientes (*i.e.* carbohidratos y grasas) en reposo así como en ejercicio tiene una importante aplicación clínica tanto en programas de pérdida de peso y mejora de la salud cardiovascular, como en el ámbito del rendimiento deportivo. La calorimetría indirecta es el método de referencia para determinar el gasto energético en reposo así como durante el ejercicio, y además proporciona información sobre el tipo de sustratos energéticos (*i.e.* carbohidratos y grasas) que están siendo metabolizados.

En este taller eminentemente práctico vamos a aprender a evaluar el gasto energético y la oxidación de nutrientes en reposo y en ejercicio en humanos mediante la calorimetría indirecta, así como a seleccionar, analizar e interpretar los datos obtenidos tras dichas evaluaciones.

## OBJETIVOS

- Conocer la importancia del gasto energético y la oxidación de nutrientes en reposo y en ejercicio y su posible influencia sobre la salud.
- Aprender a evaluar del gasto energético y la oxidación de nutrientes en reposo y tras una ingesta mediante calorimetría indirecta.
- Aprender a evaluar del gasto energético y la oxidación de nutrientes en ejercicio a una intensidad submáxima mediante calorimetría indirecta.
- Aprender a seleccionar y analizar los datos obtenidos para estimar el gasto energético y la oxidación de nutrientes tanto en reposo como en ejercicio, y su posterior interpretación.



## ÁREA 2

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



### 202205

<b>Acción formativa</b>	<b>Evaluación del gasto energético y oxidación de nutrientes en reposo y en ejercicio: aplicación a la salud</b>
<b>Tipología</b>	Taller
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Nº plazas</b>	25
<b>Duración</b>	10 horas
<b>Fecha</b>	16 de marzo de 2022
<b>Lugar</b>	Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud. Parque Tecnológico de la Salud, Universidad de Granada (Granada)
<b>Dirección</b>	Jonatan Ruiz Ruiz Profesor titular de Universidad en la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Granada
<b>Destinatarios</b>	Graduados en Ciencias del Deporte, Enfermería, Fisioterapia, Nutrición, Medicina o titulaciones relacionadas con Deporte y Salud
<b>Precio público</b>	15 € El pago se realizará una vez confirmada la preselección de la persona solicitante
<b>Inscripciones</b>	Hasta el 28 de febrero de 2022 inclusive
<b>Profesorado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonatan Ruiz Ruiz Profesor titular de universidad en la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Granada</li> <li>• Juan Manuel Alcántara Alcántara Investigador posdoctoral en la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Granada</li> </ul>

## ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
8:30-9:00	RECEPCIÓN-INAUGURACIÓN	
9:00 - 10:30	Conocer la importancia del gasto energético y oxidación de nutrientes en reposo y en ejercicio sobre la salud	Jonatan Ruiz Ruiz
10:30 - 12:00	Aprender a evaluar el gasto energético y oxidación de nutrientes en reposo mediante calorimetría indirecta	Juan Manuel Alcántara Alcántara
12:00 - 12:30	DESCANSO	
12:30 - 14:00	Aprender a analizar e interpretar el gasto energético y oxidación de nutrientes en reposo y tras una ingesta	Juan Manuel Alcántara Alcántara
14:00 - 15:00	DESCANSO	
15:00 - 16:30	Práctica 1. Aprender a evaluar el gasto energético y oxidación de nutrientes en ejercicio submáximo mediante calorimetría indirecta	Juan Manuel Alcántara Alcántara Jonatan Ruiz Ruiz
16:30 - 17:00	DESCANSO	
17:00 - 18:30	Práctica 2. Aprender a seleccionar, analizar e interpretar el gasto energético y oxidación de nutrientes en ejercicio	Juan Manuel Alcántara Alcántara Jonatan Ruiz Ruiz
18:30 - 19:00	Puesta en común. Conclusiones	Jonatan Ruiz Ruiz



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte

## INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5. 29007 Málaga

Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 041 924

Fax: (+34) 951 041 939



**Instituto Andaluz  
del Deporte**

[formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es)

<https://lajunta.es/iad>