



# Curso de ABORDAJE NUTRICIONAL EN FISIOTERAPIA

2ª Edición



Por **D. Carlos Vázquez Pérez**  
Fisioterapeuta. Master en nutrición



# Curso de **ABORDAJE NUTRICIONAL EN FISIOTERAPIA**

Por **D. Carlos Vázquez Pérez**

D. Carlos Vázquez Pérez. Fisioterapeuta.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Master en nutrición y dietética.

Postgrado en nutrición ortomolecular.

La alimentación juega un papel vital en la salud de las personas en general, y de nuestros pacientes en particular, de tal manera que algunos alimentos la pueden agravar y otros la pueden mejorar.

El conocimiento por parte del fisioterapeuta de estos alimentos, así como de todo lo relacionado con una correcta alimentación, le permitirá disponer de una herramienta más que le facultará para poder dar consejos relacionados con la nutrición, que complementen y potencien el efecto de la terapia manual o de cualquier otro tipo de tratamiento fisioterápico.

En este curso presentamos una estrategia sencilla y eficaz para diseñar planes alimenticios personalizados a cada patología y a cada paciente.

**Duración: 20 horas**

**Horario:**

Viernes de 15:00 a 20:00 h

Sábado de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h

Domingo de 9:00 a 14:00 h

## Objetivos del curso:

- Conocer las bases de la bioquímica nutricional.
- Conocer y comprender la importancia de complementar la terapia manual con unos buenos hábitos alimenticios.
- Capacitar al fisioterapeuta para que pueda recomendar al paciente cambios nutricionales de una forma segura, que le permitan una mejor y más pronta recuperación.
- Ser capaz de elaborar un programa nutricional básico para cada paciente.
- Presentar las actuales evidencias científicas así como las controversias, dentro del campo de la nutrición.
- Obtener una herramienta más dentro del repertorio terapéutico del fisioterapeuta.



## Metodología:

Explicaciones teóricas y presentaciones audiovisuales

# TEMARIO

- **Introducción.** Contextualización social. Potencial de salud. Claves de salud. Dietas de referencia. Fisioterapia y nutrición. Poblaciones más longevas. Ley de causa y efecto
- **La alimentación a lo largo de la historia.** Conocer el pasado para comprender el presente. Paleolítico. Neolítico. Revolución industrial. Guerras mundiales. Actualidad. Longevidad humana a lo largo de la historia.
- **Metabolismo.** Nutrientes. Sistema reparador celular. Circuito de la recompensa. Minerales y oligoelementos. Vitaminas del grupo B. Radicales libres y antioxidantes. Vitamina C. Coenzima Q10. Restricción calórica y estrés oxidativo. Ensuciamiento e intoxicación celular (Pishinger, Seignalet). Glicosilación.
- **Aparato digestivo.** Proceso de digestión químico y físico. Órganos de la digestión. Masticación. Estómago. Páncreas. Fisiología de la absorción. Eje intestino-hígado. Detoxificación hepática. Flora intestinal. Hiperpermeabilidad intestinal. SIBO. Intestino grueso. Vitamina K.
- **Hidratos de carbono.** Metabolismo. Índice y carga glucémica. Calidad de los hidratos de carbono. Fuentes más apropiadas. Fibra
- **Lípidos.** Metabolismo. Ácidos grasos y membrana celular. Ácidos grasos saturados e insaturados. Eicosanoides. Fuentes más apropiadas. Vitamina A. Vitamina E.
- **Proteínas.** Metabolismo. Aminoácidos. Origen animal o vegetal. Calidad de las proteínas. Fuentes más apropiadas.
- **Evaluación de las carencias,** subcarencias y desequilibrios nutricionales. Signos y síntomas relacionados con los desequilibrios nutricionales.

Historia clínica relacionada con la alimentación.  
Perfil nutricional. Necesidades especiales.  
¿Es necesario suplementar? Alimentación del deportista. Fitoterapia.

- **Alimentación, dolor e inflamación.** Acidificación y dolor. Radicales libres y dolor. AGPI y dolor. Azúcares refinados y dolor. Tóxicos alimentarios y dolor. Aparato digestivo y dolor. Obesidad y dolor. Vitamina D y dolor. Poliaminas. Sensibilización central. Regulación del dolor y la inflamación mediante la alimentación.
- **Propuesta general de plan alimenticio para nuestros pacientes.** Alimentación durante el tratamiento fisioterápico. Características de la dieta. Número de ingestas. Dieta de referencia. Fase de desintoxicación. Fase de tratamiento. Fase de mantenimiento. Abordaje en fase aguda. Personalización del plan alimenticio. Ajustes por grupo sanguíneo. Adherencia del paciente.
- **Abordaje nutricional en fisioterapia reumatológica.** Importancia de la dieta. Dolor de espalda. Fibromialgia. Poliartritis. Artrosis. Osteoporosis. Gota. Insomnio, cansancio, estreñimiento, estrés. Otras patologías.
- **Abordaje nutricional en fisioterapia traumatológica y deportiva.** Importancia de la dieta. Fracturas. Hernia discal. Postcirugía. Lesiones musculares. Esguinces. Tendinopatías. Condropatías.
- **Abordaje nutricional en fisioterapia neurológica.** Esclerosis múltiple. Parkinson. Alzheimer. Otras patologías.
- **Abordaje nutricional en fisioterapia respiratoria.** Asma. Bronquitis. EPOC. Otras patologías. Ejercicios con pelota de bobath.



**FECHAS  
DEL CURSO:**

3, 4 y 5  
de Marzo  
de **2017**

**Precio del curso:**

150 Euros

**Lugar:**

**FISIOCLINIC ESTUDIO DE PILATES**

**C/ Jose Maria Bayarri 7 (bajo fondo)**

da a la plaza Miguel Adlert

(Barrio de la Luz)

46014 Valencia

**Contacto:** 645829220 (Ruth)

Para formalizar matrícula:

**[www.fisioclinicformación.com](http://www.fisioclinicformación.com)**

**Contacto:**

645 829 220 (Ruth)

o por e-mail: **[fisioclinicformacion@gmail.com](mailto:fisioclinicformacion@gmail.com)**

Con asunto: Abordaje nutricional en fisioterapia.



**FISIOCLINIC**  
Formación