

21 ediciones 344 alumnos! 2 docentes 24 Horas cátedra 3 módulos 1 certificado 4 avales cientificos

Curso de Nutrición Deportiva

Organiza: Formaciones Deportivas

INICIO 10 DE MARZO DE 2025

ONLINE ASINCRÓNICA CON FOROS

FINALIZACIÓN 4 DE MAYO DE 2025

MODALIDAD 100% ONLINE

IDIOMA EN ESPAÑOL

FINALIZACIÓN ASINCRÓNICA CON FOROS

CAMPUS VIRTUAL LMS PROPIO

Presentación

Esta Capacitación te permitirá adquirir conocimientos para mejorar tu alimentación y lograr un mejor rendimiento. Abordaremos un contenido teórico muy completo con un lenguaje simple y con múltiples herramientas para lograr una buena de la teoría a la práctica.

Aprenderás cómo adecuar la alimentación según los objetivos planteados, para lograr el descenso de peso, aumentar masa muscular o simplemente mejorar la performance. Abordaremos temas de gran relevancia como: alimentación aplicada a deportes de resistencia, fuerza y velocidad, hidratación, suplementación, optimización de la composición corporal, alimentación vegana/vegetariana en deportistas, viandas saludables, alumnos intermitentes y muchos temas más.

Docentes



Julieta Cersosimo
Universidad de Buenos Aires. Nutrición deportiva.



Paola Magali Maleha
Universidad abierta interamericana. Lic. En nutrición.

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

Contenidos

Módulo 1

8 horas cátedra | Comienza: 10-de marzo-de 2025 | Termina: 10-de abril-de 2025

Asignaturas:

Introducción a la Nutrición Normal y Nutrición Deportiva

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Definición de Nutrición
- Tiempos de la Nutrición
- Guías Alimentarias
- Leyes de la alimentación
- Clasificación de Nutrientes y Funciones
- Balance Energético
- Gasto calórico por actividad
- Nutrición deportiva

Nutrición adecuada para ejercicios de Resistencia y actividades intermitentes

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Requerimiento Calorico de cada actividad
- Recomendaciones Nutricionales de Carbohidratos y Proteínas
- Utilización de la grasa como fuente de energía
- Recomendaciones nutricionales para ejercicios intermitentes y de equipo
- Momento de la ingesta/ timing
- Alimentación pre actividad/para competencia
- Alimentación durante la actividad
- Alimentación post actividad

Evaluación Física. Valoración Antropométrica

Lic. Julieta Cersosimo.

- Evaluación de la composición corporal
- Indice de Masa Corporal
- Introducción a la Cineantropometría
- Cómo tomar medidas básicas para hacer un seguimiento de la masa muscular y del tejido adiposo subcutáneo

Nutrición para ejercicios de Fuerza, Potencia y Velocidad

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Balance energético para cada actividad
- Recomendaciones Nutricionales de Carbohidratos y Proteínas
- Metabolismo y timing de proteínas
- Aminoácidos esenciales
- Ventana anabólica
- Metabolismo de las principales hormonas anabólicas
- Claves para una buena alimentación en trabajos de hipertrofia ...

Módulo 2

8 horas cátedra | Comienza: 10-de abril-de 2025 | Termina: 10-de mayo-de 2025

Asignaturas:

Hidratación y Actividad física

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Regulación de la Temperatura Corporal
- Mecanismo de Sed
- Efectos de la Deshidratación
- Balance Hídrico
- Pérdida y reposición de agua y electrolitos
- Bebidas isotónicas
- Bebidas energéticas

Suplementación Deportiva (Parte 1)

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Introducción a la suplementación deportiva
- Clasificación de los suplementos
- Ganadores de peso. Para qué sirven y cómo se utilizan
- Barras Proteicas. Diferentes presentaciones
- Suplementos con Proteínas de suero (whey Protein)
- Caseinatos, proteínas de soja o mezclas.
- Beneficios de la suplementación con proteínas.
- Protocolos de ingesta

Suplementación Deportiva (Parte II)

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Creatina Monohidrato
- Beneficios de la suplementación con creatina monohidrato
- Protocolos de ingesta recomendados
- BCAA (Aminoácidos de Cadena Ramificada)
- Utilidad de la suplementación con aminoácidos
- Protocolos de ingesta aminoácidos. Timing
- Generadores de óxido Nítrico
- Diferentes presentaciones en mercado, utilidad de los mismos.
- Quemadores de Grasa, Mitos y verdades

Recomendaciones Nutricionales para perder peso

Lic. Paola Magali Maleha ...

- Balance energético
- Recomendaciones generales sobre Planes hipocalóricos
- Estrategias para lograr mayor saciedad
- Ideas de menú
- Ejemplos de alimentos útiles para los momentos de ansiedad

Para cerrar en la calle, para días de antojos dulces

- Momentos adecuados para la ingesta según el objetivo

Módulo 3

8 horas cátedra | Comienza: 10-de mayo-de 2025 | Termina: 10-de junio-de 2025

Asignaturas:

Recomendaciones para aumentar masa muscular

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Balance energético recomendado para la ganancia de peso
- Recomendaciones generales sobre Planes hipercalóricos
- Proteínas de alto valor biológico
- Ideas de menú
- Recomendaciones pre y post entreno para maximizar el anabolismo

Rótulos de alimentos. Cómo analizar la información nutricional

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Cómo leer la información nutricional en un rótulo
- Qué aporte calórico y de cada nutriente nos aporta por porción
- Qué información debemos tener en cuenta para saber si el alimento es saludable
- Cómo realizar reemplazos
- Ideas de alimentos y viandas para comer fuera de casa

Alimentación Vegetariana y Vegana en el deportista

Lic. Julieta Cersosimo y Lic. Paola Magali Maleha ...

- Diferentes variantes de alimentación vegetariana
- Beneficios del vegetarianismo
- Veganismo
- Consideraciones especiales de micronutrientes, cómo mejorar la biodisponibilidad.
- Complementación proteica
- Alimentos que tenés que conocer
- Cómo armar platos completos
- Consideraciones especiales para el deportista

Ayuno Intermitente

Lic. Julieta Cersosimo.

- Fisiología del Ayuno Intermitente
- Verdades y Mitos
- Ventajas y desventajas de su aplicación
- Consejos prácticos para un ayuno exitoso
- Métodos populares en su implementación
- Efectos en la composición corporal

Formas de pago locales en todo el mundo

Tarjetas de crédito y débito internacionales y locales en 12 países de Latinoamérica y España, PayPal, Depósitos y transferencias bancarias en España, Argentina, Estados Unidos, México y Uruguay, MercadoPago, Rapipago, Pago Fácil, PagoMisCuentas, Servipag, Sencillito, Webpay, Multicaja, Astropay, Pagos Seguros en Línea (PSE), SafetyPay, OXXO, SPEI, y PagoNetworks.

Más información

Organizador

Formaciones Deportivas

Cursos de fitness, entrenamiento y baile. Fórmate como instructor en Personal Trainer, Nutrición, Fitness Dance y mucho más. Contamos con 7 sedes y más de 20 propuestas educativas. Certificación oficial. Avales internacionales. + 30 años de trayectoria educativa.

Destinado a:

Dirigido a Profesores de diferentes disciplinas deportivas, Prof. o estudiantes de Educación Física, Entrenadores Personales o apasionados del deporte y fitness que quieran conocer más sobre alimentación y rendimiento.

Descripción

Este Curso te brindará gran cantidad de herramientas para poder brindar una recomendación para tus alumnos/clientes o para aplicar en tu alimentación cotidiana y mejorar tu rendimiento. Cuenta con gran cantidad de ejemplos prácticos en un lenguaje simple y claro. Te permitirá comprender cómo adecuar el plan alimentario para lograr a los objetivos planteados de una manera saludable.

Certificados

Certificado de Nutrición Deportiva

- **Otorga:** Formaciones Deportivas
- **Formato:** digital



Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Cientificos

Asociación Escuela d'Exercise Physiologists

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Comité Académico Lic Ed

ESCUELA INTERNACIONAL

Escuela Internacional

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

100% ONLINE
Para realizar esta formación no se requiere ninguna instancia presencial.

EN ESPAÑOL
Todo material de estudio obligatorio es en español. Puede haber material en otro idioma, pero es opcional.

ASINCRÓNICA CON FOROS
Las clases ya están grabadas, no hay encuentros en vivo, pero sí hay foros sincrónicos. Estudie a su ritmo.

ACCESO EXTENDIDO
Luego de que usted finalice esta formación, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.

LMS PROPIO
Esta formación se realiza en el campus virtual de Online Education Center.

24 HORAS CATEDRA
3 módulos y 2 docentes. Las horas cátedra se corresponden con los créditos ECTS.

100% SEGURO
Si formaciones Deportivas no cumple con lo publicado en esta formación, le devolvemos el 100% de su dinero invertido.