



Instituto Nacional de Formación Online

MEDICINA Y SALUD

Nutrición deportiva



MODALIDAD
**100%
ONLINE**

ÁREA
SALUD

DURACIÓN
**150
HORAS**



DESCRIPCIÓN

El ejercicio activo y la práctica deportiva generan grandes beneficios para la salud, siempre y cuando se acompañen de una nutrición adecuada, especialmente en los deportistas recreativos y de alto rendimiento. En ese sentido, con miras a promover una cultura de la buena alimentación en el ámbito deportivo, Océano Medicina ha desarrollado esta formación online cuyo propósito es actualizar los conocimientos de los profesionales que ejercen la nutrición en el ámbito deportivo.

A través de material teórico, clases interactivas y actividades, el curso garantiza una experiencia de aprendizaje integral. La formación está conformada por 10 módulos que trazan un recorrido formativo que va desde introducción a la nutrición deportiva y un repaso de los buenos hábitos alimentarios, pasa por los principios nutritivos, la hidratación del deportista, las bases de la fisiología deportiva y la bioquímica del deporte y finaliza con las etapas de la alimentación en el deporte, las ayudas ergogénicas y la suplementación. Además, se estudia cómo la nutrición deportiva sirve como común denominador ante diversas situaciones como el ayuno intermitente, la anemia en el deportista, la deficiencia energética relativa en el deporte, la alimentación *plant based*, entre otras.

TARGET

Dirigido a licenciados en nutrición y profesionales del área de la salud que deseen ampliar, profundizar y actualizar sus conocimientos y destrezas en la nutrición deportiva. Podrán superar sus metas en materia de nutrición deportiva tanto los profesionales como los no profesionales que tengan a su cargo actividades deportivas en clubes, asociaciones deportivas, entrenamientos personales, profesorados, etc. que ejerzan como deportistas de alto rendimiento o asesores de equipos deportivos y/o gimnasios.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Actualizar y profundizar los conocimientos en materia de nutrición deportiva.
- Conocer la importancia de la nutrición y las ciencias vinculadas en el perfeccionamiento de nuestras decisiones y la calidad de nuestras acciones profesionales.
- Adquirir competencias que le permitan enfatizar la enseñanza de la nutrición como una herramienta efectiva en el abordaje deportivo.
- Contribuir a mejorar las decisiones en el campo de la nutrición deportiva en el manejo práctico del deportista, valoración nutricional previa y ambicionada.
- Incorporar a su vocabulario los términos específicos de la disciplina.
- Internalizar nuevas pautas culturales en materia de hábitos alimentarios.



TEMARIO

Módulo I. Buenos hábitos alimentarios e introducción a la nutrición deportiva

Módulo II. Principios nutritivos

Módulo III. Hidratación deportiva

Módulo VI. Bases de fisiología deportiva y bioquímica del deporte

Módulo V. Peso y composición corporal

Módulo VI. Etapas de la alimentación en el deporte

Módulo VII. Ayudas ergogénicas y suplementación en el deporte. Parte I

Módulo VIII. Ayudas ergogénicas y suplementación en el deporte. Parte II

Módulo IX. La nutrición deportiva como común denominador aplicado a algunas situaciones. Parte I

Módulo X. La nutrición deportiva como común denominador aplicado a algunas situaciones. Parte II

COORDINACIÓN DOCENTE

Lic. María Luján Tizziani

• *Licenciada en Nutrición por la Universidad de Buenos Aires (Argentina).*