

CURSO NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE

Director Académico:
Lic. Luciano Spena

Equipo Docente:
Lic. Walter Dzurovcin
Lic. Claudio Sánchez
Lic. Marcia Onzari
Lic. Alejandro Gemignani
Lic. Carlos Jorquera
Lic. Pedro Reinaldo García

OBJETIVOS

GENERALES

Ofrecer una sólida formación en la especialidad de nutrición deportiva, orientado a satisfacer la creciente demanda de la misma; y de contemplar sus avances científicos a fin de mejorar la atención integral del deportista.

Establecer un enfoque general, orientado hacia el conocimiento de la problemática nacional en el área de nutrición en el deporte. De esta forma, se pretende que los participantes puedan asesorar y aportar soluciones concretas en el área de desarrollo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar conocimientos que permitan, a través de una correcta interpretación de su composición corporal, el diagnóstico del deportista.
- Ofrecer conocimientos científicos de la fisiología del ejercicio aplicada al entrenamiento y la nutrición deportiva.
- Brindar una serie de pautas globales de nutrición referida a diferentes especialidades deportivas.
- Proponer diferentes prácticas de hidratación en los deportistas para su utilización en diferentes estadios de competencia.
- Revisar con la cursada los últimos lineamientos científicos respecto a diferentes criterios, legislación y uso de suplementos deportivos.

ORGANIZACIÓN ACADÉMICA

DESTINADO A

Este curso está dirigido a graduados en Licenciatura en Nutrición, Médicos Clínicos, Profesores de Educación Física, estudiantes del último año de dichas carreras y profesionales de la salud que interactúen con el enfoque nutricional.

HORAS CÁTEDRA

Tendrá una duración de 4 meses (agosto a noviembre) con una **carga horaria total de 80 hs cátedras**, distribuidas de la siguiente manera:

- 6 Módulos temáticos: integrado por 2 clases de 2 hs cada una (19 a 21 hs).
- Trabajo del alumno en casa: análisis de material de lectura, participación y debates en el foro. Preparación y resolución de la Evaluación Final.



Dinámica de trabajo

- El Curso se desarrollará en su totalidad con modalidad on-line, a través de un sistema interactivo en vivo, donde se abordarán las diferentes temáticas de cada encuentro.
- El alumno contará con el video de la clase, que luego de ser dictada se subirá al aula virtual, así como el material impreso de los contenidos abordados en cada encuentro, y material de lectura adicional optativa para que el alumno cuando lo desee pueda complementar su lectura.
- Los docentes a cargo del curso acompañarán, orientarán y animarán el proceso de aprendizaje en las instancias individuales y en las interacciones de aprendizaje colectivo, mediante un sistema de foro de intercambios.
- Diez días antes del comienzo del curso, les llegará un mail con el usuario y contraseña para que puedan acceder al aula virtual de Conceptual. A partir de ese momento podrán ingresar para conocer, los días previos a la videoconferencia, cómo es la modalidad de la plataforma.



Foro de consultas

El foro de consultas estará abierto durante el transcurso del curso. Se podrán volcar aquellas preguntas y dudas que se presenten fuera de las clases en vivo, a fin de que los docentes las contesten oportunamente. El contenido del foro será público y visible para todos los participantes.

Clases

Las clases serán dictadas en vivo a través de una sala de videoconferencias, pudiendo los participantes interactuar con el disertante. Las mismas quedarán grabadas para que el alumno pueda verlas en el momento que decida desde cualquier lugar. Es necesario contar con conexión a internet, con una PC, Smartphone o Tablet. Las clases sólo podrán ser visualizadas durante el transcurso del curso, y no podrán guardarse por el alumno para su uso posterior.

Evaluación final (optativa)

La evaluación final se realiza para determinar si el alumno es capaz de integrar los conocimientos aprendidos. La modalidad será múltiple choice y luego de cada pregunta aparecerá la respuesta correcta con la justificación redactada por el docente.

CERTIFICADOS

CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN:
para todos aquellos alumnos que completen la totalidad del curso.

CERTIFICADO DE CURSO APROBADO:
para todos aquellos alumnos que hayan realizado y aprobado el examen final.



1º MODULO: Antropometría y Diagnóstico Correcto

Lic. Walter Dzurovcin

Lic. en Nutrición (UBA). Magister en Educación para profesionales de la Salud, Hospital Italiano. Docente Universidad Nacional de la Matanza y Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Antropometrista Instructor Nivel 3 - ISAK.

Temario:

- Evaluación morfológica del deportista: Cineantropometría.
- Concepto, alcance y limitaciones.
- Variables antropométricas.
- Técnicas de medición.
- Composición corporal: El informe antropométrico.

Fechas y horarios:

Martes 23/8: 19 a 21 hs.

Martes 30/8: 19 a 21 hs.

2º MODULO: Bases de Nutrición Deportiva

Lic. Claudio Sánchez

Lic. en Nutrición (ISALUD). Master en Coaching de la Universidad de Barcelona. Entrenador Nacional de Voleibol Nivel III. Docente Universidad Nacional de la Matanza y Universidad Nacional de Avellaneda. Consultor en Nutrición del equipo masculino "TV Buhl" de la Superliga Alemana de Voleibol.

Temario:

- Objetivos generales de la nutrición deportiva.
- Importancia de la anamnesis alimentaria del deportista.
- Evaluación Nutricional del Deportista.
- Importancia, requerimiento y funciones de los macronutrientes en el

deportista.

Fechas y horarios:

Lunes 5/9: 19 a 21 hs.

Lunes 12/9: 19 a 21 hs.

3º MODULO: Nutrición en Deportes de Resistencia

Lic. Marcia Onzari

Lic. en Nutrición (UBA). Docente Nutrición y Deporte (UBA). Autora de los siguientes libros: - Fundamentos de nutrición en el deporte (Editorial El Ateneo, Primera edición 2004- Segunda edición 2014), Alimentación y Deporte. - Guía práctica (Editorial El Ateneo, 2010), Alimentación para la Actividad Física y deporte (Editorial El Ateneo, 2012).

Temario:

- Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes en deportes de resistencia.
- Alimentación durante el entrenamiento y/o competencia en dichos deportes.
- Aspectos culturales a considerar.
- Caso Estudio (Practica).

Fechas y horarios:

Martes 20/09: 19 a 21 hs.

Martes 27/09: 19 a 21 hs.

4º MODULO: Nutrición en Deportes de Equipo

Lic. Alejandro Gemignani

Lic. en Nutrición (UBA). Diplomatura Universitaria en Nutrición Deportiva - UM. Nutricionista de la Confederación Argentina de Hockey y de Voley.



Nutricionista del Plantel Profesional de Fútbol del CA Racing Club.
Antropometrista Instructor Nivel 2 - ISAK.

Temario:

- Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes en deportes de equipo.
- Alimentación durante el entrenamiento y/o competencia en dichos deportes.
- Aspectos culturales o específicos a considerar.
- Caso Estudio (Practica).

Fechas y horarios:

Martes 4/10: 19 a 21 hs.
Martes 11/10: 19 a 21 hs.

5º MODULO: Hidratación en el Deporte

Lic. Luciano Spina

Lic. en Nutrición (UBA). Especialista en Metodología de la Investigación Científica (UNLA). Especialista en Estadística Aplicada a Ciencias de la Salud (UBA). Nutricionista de la Confederación Argentina de Hockey, Federación Argentina de Vóley y de Confederación Argentina de Básquet. Nutricionista del Plantel Profesional de Fútbol del CA Huracán.

Temario:

- Termorregulación en el deporte.
- Estrategias de hidratación en deportistas
- Tipos de Bebidas Deportivas.
- Diseño de Bebida Deportiva casera.

Fechas y horarios:

Martes 18/10: 19 a 21 hs.
Martes 25/10: 19 a 21 hs.

6º MODULO: Suplementación Deportiva

Lic. Carlos Jorquera

Nutricionista egresado de la Universidad de Chile. Magíster en Medicina y Ciencias del Deporte. Doctor (C) en Ciencias del Ejercicio Implicadas en el Progreso Deportivo del Ser Humano. Presidente Sociedad Chilena Nutrición Deportiva.

Lic. Pedro Reinaldo Garcia

Licenciado en nutrición egresado de la Universidad Central de Venezuela (UCV). Magíster en educación física mención fisiología del ejercicio de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador de Caracas. Asesor Científico del Instituto Gatorade de Ciencias del Deporte (GSSI) para América Latina.

Temario:

- Clasificación de Suplementos, según clasificación de AIS, COI y ISSN.
- Proscripción correcta de suplementos dietarios.
- Utilización correcta, dopaje y riesgos del uso de ciertos suplementos.

Fechas y horarios:

Martes 01/11: 19 a 21 hs.
Viernes 08/11: 19 a 21 hs.



VALORES:

ARGENTINOS/AS:

Inscripción: (tanto profesionales como estudiantes)

Transferencia o depósito: \$ 2800

Mercado Pago: \$ 3000

CURSADO:

Profesionales:

Transferencia o depósito: 4 cuotas de \$ 7450

Mercado Pago: 4 cuotas de \$ 7950

Estudiantes:

Transferencia o depósito: 4 cuotas de \$ 6700

Mercado Pago: 4 cuotas de \$ 7200

Cada cuota corresponde a cada mes de cursado.

EXTRANJEROS/AS:

Un solo pago (incluye inscripción y módulos)

285USD

En cuotas:

Inscripción: 25USD


Cursado: 260USD / 4 cuotas de 65USD

En caso de optar por la opción “en cuotas”, cada cuota deberá abonarse dentro de los primeros 10 (diez) días de cada mes.



CONTACTO

MÓVIL DE CONTACTO:

 +5493412792055

EMAIL:

conceptualnutricion@gmail.com

ENLACES DEL SITIO WEB
Y REDES SOCIALES:

 /Conceptualcapacitaciones

 /conceptualcapacitaciones

www.conceptualcapacitaciones.com