

## Curso de Bases de Nutrición y Suplementación Deportiva. Método y Gestión en la Planificación.

### **METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA:**

Clases modalidad virtual.

El curso está formado por un equipo de especialistas. Cada Unidad temática es dictada por un profesional, con amplia experiencia y trayectoria laboral en el área de medicina y nutrición deportiva, docencia e investigación. Haciendo que la teoría se traduzca en herramientas útiles para el campo laboral.

La exposición se realizará de manera Virtual. **Las mismas quedarán grabadas con link de acceso en el campus, para aquellos casos que no puedan asistir a clase, o que corresponda según modalidad de unidad.** Se pondrá énfasis en conceptos y conocimientos actualizados, junto con la amplia experiencia profesional del equipo profesional docente seleccionado para cada tema, realizando síntesis parciales que tendrán como objetivo final la integración de todas las unidades en un tronco común.

Se cuenta con un campus Virtual, a través del cual se dictan las clases, y se dispone de material bibliográfico complementario. A su vez, se realizan foros semanales para consultas.

La comunicación es continua, favoreciendo la dinámica y proceso de aprendizaje.

### **MODALIDAD DE EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS:**

Evaluación formativa:

Evaluación Final Integradora de todo el curso.

### **UNIDADES TEMÁTICAS: orientadas al deportista Adulto Sano.**

- Composición Corporal.
- Alimentación Deportiva
- Hidratación
- Suplementación en el deporte
- Efectos del dopaje sobre la salud. Más allá de los aspectos éticos
- Conceptos específicos alimentarios según tipo de deporte (Resistencia, Equipo y Fuerza)
- Planificación Carreras Trail y Ultratrail
- Alimentación Plant Based y Deporte

### **UNIDAD TEMÁTICA I: COMPOSICIÓN CORPORAL (VIRTUAL SINCRÓNICA)**

Clasificación de los principales métodos para la medición de la composición corporal. Introducción a la cineantropometría. Diferentes fórmulas y protocolos de evaluación de composición corporal. Antropometría. Bioimpedancia. Análisis de metodologías.

### **UNIDAD TEMÁTICA II: ALIMENTACIÓN DEPORTIVA (VIRTUAL SINCRÓNICA)**

Métodos directos e indirectos de estimación del gasto energético. Identificación general de nutrientes y alimentos. Bases alimentarias en la adaptación de la alimentación en las diferentes etapas: entrenamiento, precompetencia, competencia, recuperación. Casos prácticos.

Además:

**ESTIMACIÓN DE GASTO ENERGÉTICO: Clase grabada.**

**SISTEMAS ENERGÉTICOS y su relación con la nutrición deportiva. Clase grabada.**

### **UNIDAD TEMÁTICA III: HIDRATACIÓN (VIRTUAL SINCRÓNICA)**

Hidratación; base fisiológica, guía de reemplazo de fluidos. Ritmo de sudoración: métodos de evaluación y prevención de la deshidratación. Bebidas deportivas.

#### UNIDAD TEMÁTICA IV: SUPLEMENTACIÓN EN EL DEPORTE (VIRTUAL SINCRÓNICA)

Suplementos dietéticos. Ayudas ergogénicas nutricionales. Fundamento fisiológico. Beneficios y desventajas.

#### UNIDAD TEMÁTICA V: SUPLEMENTACIÓN Y DOPAJE. **Clase grabada.**

Dopaje y salud del deportista. Aspectos éticos y legislación vigente.

#### UNIDAD TEMÁTICA VI: CONCEPTOS ESPECÍFICOS ALIMENTARIOS SEGÚN DEPORTES DE RESISTENCIA (VIRTUAL SINCRÓNICA)

Guía nutricional para deportes de resistencia. Corredores de Media, larga distancia y triatlón. Características de los eventos de mediana y larga distancia. Estrategias nutricionales para atletas de alto rendimiento en eventos de larga distancia. Nutrición precompetencia. Actualización en alimentación e hidratación intracompetencia y post competencia. Suplementación aplicada a deportes de resistencia.

#### UNIDAD TEMÁTICA VII: CONCEPTOS ESPECÍFICOS ALIMENTARIOS SEGÚN DEPORTES DE EQUIPO (VIRTUAL SINCRÓNICA)

Guía nutricional para deportes de equipo. Clasificación de deportes de equipo. Características fisiológicas de los deportes. Requerimientos Nutricionales de los deportes de equipo. Competencias y puesta a punto. Suplementación utilizada y recomendada enfocada a deportes de equipo.

#### UNIDAD TEMÁTICA VIII: CONCEPTOS ESPECÍFICOS ALIMENTARIOS SEGÚN DEPORTES DE FUERZA (VIRTUAL SINCRÓNICA)

Guía nutricional para deportes de fuerza. Aspectos fisiológicos de los deportistas. Requerimientos energéticos y de macronutrientes en deportes de fuerza. Estrategias nutricionales en competencia y en puesta a punto. Pautas de hidratación y su importancia en el rendimiento físico y cognitivo. Antropometrías específicas para el deporte. Dietas más frecuentes que son tendencia en los deportes de fuerza. Suplementación deportiva utilizada y recomendada enfocada a deportes de fuerza.

#### UNIDAD TEMÁTICA IX: (VIRTUAL SINCRÓNICA)

Planificación Nutricional en carreras de Trail y Ultratrail: Estrategias y planificación nutricional intracompetencia en carreras Trail y Ultra Trail.

#### UNIDAD TEMÁTICA X: ALIMENTACIÓN DEPORTIVA PLANT BASED (VIRTUAL SINCRÓNICA)

Nutrición Plant Based en el Deporte. Manejo de fuentes de macro y micronutrientes en la planificación nutricional para deportistas vegetarianos, plant based. Nutrientes críticos. Suplementos aptos vegetarianos. Caso Clínico.

#### UNIDAD TEMÁTICA XI: EJERCICIOS PRÁCTICOS (VIRTUAL SINCRÓNICA)

Ejercicios Prácticos guiados.