



PROGRAMA

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Curso ON DEMAND

Directora: Melina Laiz

Realizado por:



 **Doing Nutrition**

Objetivos:

Que los alumnos sean capaces de:

- Reconocer las necesidades nutricionales del atleta según las demandas del deporte, individualizando el abordaje según los objetivos de composición corporal, momento del calendario deportivo y requerimientos individuales del mismo.
- Interpretar datos antropométricos, clínicos, bioquímicos, dietéticos y de entrenamiento de los deportistas en pro de una adecuada intervención nutricional.
- Elaborar planes de alimentación e hidratación adaptados a las necesidades del deportista.
- Evaluar de manera crítica y con aval científico, las diferentes ayudas ergogénicas nutricionales disponibles en el mercado local e internacional.

Metodología

Modalidad: 100% virtual, a distancia. Clases asincrónicas. El alumno podrá acceder a las mismas en el momento que lo desee.

Consta de 9 módulos divididos por temáticas, cada módulo cuenta con el desarrollo teórico y práctico del tema a través de clases en video y bibliografía actualizada.

Al finalizar cada módulo se evaluarán los conocimientos adquiridos mediante un examen parcial de múltiple opción que permitirá el acceso al examen final para obtener el certificado de aprobación. Se requerirá el 70% de respuestas correctas para aprobar los mismos.

Duración:

3 meses con una carga horaria de 90 horas cátedra.

Durante este tiempo cada alumno puede avanzar en el curso a su propio ritmo, ya que al completar un módulo automáticamente se le habilitará el módulo siguiente.

Una vez completados los 8 módulos se habilitará la evaluación final, al aprobar el examen final se entregará un certificado.

Destinatarios:

Licenciados en Nutrición, Médicos deportólogos, profesores de educación física y estudiantes del último año de las carreras mencionadas.

Dirección:

Lic. Melina Laiz

- Licenciada en Nutrición
- Especialista en Nutrición Deportiva
- Antropometrista ISAK II
- Nutricionista de la Selección Argentina de Canotaje
- Asesora de la Selección Argentina de Remo
- Nutricionista del Club Náutico San Pedro y Buenos Aires Rowing Club.
- Docente de la Diplomatura Universitaria en Nutrición, Actividad Física y Deporte, UCES.
- Ex Docente Adjunta de la cátedra de Nutrición Deportiva de la Universidad de Buenos Aires de la Licenciatura de Nutrición
- Ex Docente de la cátedra de Nutrición Deportiva de ISALUD.
- Ex Residente del Hospital Argerich

Equipo Docente:

Lic. Juan Pablo Pagani

- *Licenciado en Nutrición, Universidad de Buenos Aires.*
- *Docente Universitario de la Universidad de Lanús, a cargo de las materias de Evaluación Nutricional y Nutrición 4 (deportiva y adulto mayor)*
- *Docente Universitario de la Universidad de Buenos Aires, integrante de la Cátedra de Nutrición Deportiva a cargo de la Lic. Marcia Onzari.*
- *Instructor Antropometrista Nivel 3 protocolo ISAK*
- *Co-fundador de CND (consultoria en nutrición deportiva)*

Lic. Eugenia Gancedo

- *Licenciada en Nutrición (UBA)*
- *Nutricionista Selección Argentina femenina y masculina de Canotaje*
- *Nutricionista Club San Andrés (Rugby)*
- *Docente de la Materia Nutrición y Deporte de la Carrera de Nutrición (UBA y CEMIC)*
- *Docente de la Diplomatura Universitaria en Nutrición, Actividad Física y Deporte, (UCES)*
- *Docente del Curso de especialista en Medicina del Deporte, Facultad de Medicina, Hospital de Clínicas, UBA*
- *Nutricionista en el Programa para Salud y Deporte, Hospital de Clínicas, UBA*
- *Evaluación antropométrica de equipos: Primera división FutSal River Plate, Judo, Hockey y Fútbol masculino de la UBA deportes*
- *Ex Asesora nutricional del equipo de Yachting del Club Náutico San Isidro*
- *Ex nutricionista de Laboratorio Actividad Física y Salud del CENARD*
- *Ex nutricionista en consultorio especializado en Nutrición deportiva de CEMIC y Hospital Italiano*

Lic. Gabriel Fantuzzi

- *Licenciado en Nutrición. Universidad de Buenos Aires.*
- *Antropometrista Instructor ISAK Nivel 3*
- *Co-director en GAP (Centro Especializado en Nutrición Deportiva y Gastroenterología en Deporte)*
- *Coordinador en la Diplomatura en Medicina Deportiva Pediátrica en Universidad Favaloro*
- *Docente de grado y postgrado en Nutrición Deportiva en Universidad Católica de La Plata, Universidad, Isalud y Universidad de Córdoba (Argentina)*
- *Co-editor iberoamericano del Área de Nutrición Deportiva del CIENUT. Miembro del Consejo Consultivo en Nutrición Deportiva, capítulo Argentina, del CIENUT.*
- *Nutricionista de planta en Hospital Horacio Cestino, Ensenada, Buenos Aires, Argentina.*
- *Docente de la Diplomatura Universitaria en Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo*
- *Coordinador del Área de Nutrición y Antropometría Club Pucará Rugby, Primera y Plantel Superior (2015-2019) y en Club Newman (2018-2020)*
- *Nutricionista Asesor del Seleccionado Mayor Femenino de Canotaje, Equipo Olímpico (2014-2017)*
- *Nutricionista de múltiples atletas de alto rendimiento*

Desarrollo del programa:

Módulo	Eje Temático	Contenido
1	Introducción a la Nutrición Deportiva	Evaluación integral del deportista: ABCDE. Evaluación antropométrica, bioquímica, clínica, dietética y de entrenamiento. Entrenamiento deportivo. Periodización alimentaria
2	Evaluación Antropométrica	Métodos existentes y recomendables para evaluar la composición corporal del atleta. Método de 5 componentes: ISAK.
3	Estimación del gasto energético	Métodos para estimar el gasto calórico de un atleta y parámetros que influyen en el mismo. Macronutrientes: Hidratos de carbono. Ingestas recomendadas. Timing: antes, durante y después del entrenamiento o competencia.
4	Proteínas y grasas	Ingestas recomendadas. Timing: antes, durante y después del entrenamiento o competencia. Micronutrientes. Vitaminas y minerales a controlar en el atleta.
5	Hidratación	Consensos Internacionales. Timing de líquidos. Testeos: medición de la densidad urinaria. Utilidades. Evaluación de la tasa de sudoración.

Módulo	Eje Temático	Contenido
6	Competencia	Estrategias de alimentación: antes, durante y después. Sobrecarga de Hidratos. Estrategias intracompetencia. Recuperación post.
7	Composición Corporal	Estrategias nutricionales para lograr cambios en la composición corporal: Concepto de superávit o déficit calórico. Aumento de masa muscular, descenso de masa adiposa o mantenimiento.
8	Suplementación	clasificación según Instituto Australiano del deporte. Seguridad y eficacia de los suplementos deportivos que ofrece el Mercado.
9	Casos Prácticos	Planificación y periodización de la alimentación de atletas reales.



doingnutrition



info@doingnutrition.com



Doing Nutrition



www.doingnutrition.com