INSTITUTO DE FORMACION TECNICO DEPORTIVA DREAMS 2025

CURSO DE NUTRICION DEPORTIVA

OBJETIVO:

Brindar conocimientos teóricos sobre las últimas tendencias y recomendaciones en Nutrición Deportiva.

Vincular aspectos teóricos de la nutrición deportiva con la práctica.

Fomentar la búsqueda de información adecuada y el análisis de la información existente

Poder realizar un seguimiento adecuado al deportista del plan prescripto por la Nutricionista Deportiva

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer en profundidad las funciones de cada nutriente en la nutrición deportiva.
- Conocer aspectos de la fisiología del ejercicio vinculados a la nutrición deportiva.
- Brindar herramientas que nos permitan detectar aciertos y errores en la puesta en marcha del plan prescripto por la profesional correspondiente.
- Generar en el estudiante capacidad crítica y de investigación de la información existente.
- Conocer y analizar contenidos de la dieta orientada a mejorar el rendimiento
- Mitos respecto a la nutrición deportiva

DIRIGIDO A:

- TECNICOS DEPORTIVOS
- PROFESORES DE EDUACION FISICA
- DEPORTISTAS
- ENTRENADORES PERSONALES
- INTERESADOS EN EL TEMA

CONTENIDOS

MODULO 1

- Funciones de la nutrición deportiva
- Energía
- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Micronutrientes
- Hidratación

MODULO 2

- Clasificación de las diferentes disciplinas deportivas y su relación con la nutrición
- Ejercicio, vías de obtención de energía y nutrición
- Evaluación del deportista aplicado a la nutrición deportiva
- Evaluación Cineantropométrica y Nutrición Deportiva.
- Deportistas vegetarianos
- Autofagia y Anabolismo: AMPK, Mtor y SIRT1
- Ayuno intermitente

MODULO 3

- Deportistas mujeres y sus consideraciones
- Dieta inteligente
- Tendencias: Dieta cetogénica, paliolítica, etc.
- Modificación en la composición corporal (aumento de peso y descenso de peso)
- Alimentación en función del Entrenamiento Deportivo

MODULO 4

- Ayudas ergo génicas.
- Aminoácidos
- Glutamina
- BCAA
- WHEY PROTEIN
- Creatina
- Vitaminas y minerales
- Aspectos relacionados con el dopaje

INSTITUTO DE FORMACION TÉCNICO DEPORTIVA
DREAMS

PERÌODO POR MODULO

1er Módulo – SABADOS -10 de mayo al 28 de julio de 12 y 15hs a 14y15hs.

2to Módulo - SABADOS- 05 de julio al 23 de agosto de 12y15hs a 14y15h

3do Módulo- SABADOS– 06 de setiembre al 01 de noviembre de 12y15hs a 14y15hs

4er Módulo – SABADOS- 08 de noviembre al 13 de diciembre de 12y15hs a 14y15hs

. COSTOS:

NUTRICIÓN I - 2 pagos de $ 4900

NUTRICIÓN II- 2 Pagos de $ 4900

III NUTRICIÓN II – 2 pagos de $ 4900

IV SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA- 1 pago de $ 6200

Todo el curso contado $ 29.500

Profesora a Cargo: Lic. en Nutrición Johana Alcántara

Profesora a Cargo de Sup. Deportiva: Dra y Erotóloga **Andrea Beltrán**

Puedes realizarlo de forma presencial, por zoom o si no coincides con el horario de clase, por intermedio de la clase de forma diferida (te colgamos en la web la que tendrás 24hs para verla).

POR INFORME

- Guanà 2278 y Cassinoni .
- Cel.: 094 459598

Por inscripciones, puedes hacerlo en Instituto Dreams, Guana 2278 y Cassinoni, de lunes a viernes de 17hs a 21hs o sábados de 8hs a 14hs, por giro bancario, ITAÚ C.C. 6002040 o C.A. 9456840 (Washington Abreo) o por RED PAGOS tarjeta MI DINERO No 3450942 o en ventanilla a la CI 1670767-0 a Washington Abreo. Luego de realizado el depósito envías la foto de comprobante de pago el WhatsApp 094459598 y te pediremos tus datos para completar tu planilla de estudiante.

También puedes realizar el pago por Mercadopago y lo financias como te quede cómodo