



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of. 25 - Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina - Tel: (011) 4374-3090 / (011) 4374-3301

NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

Fecha:	Inicio: 2 de junio de 2022 Finaliza: 21 de Julio de 2022
Duración:	2 meses
Horas de capacitación	26 hs. acreditadas.
Destinado a	Licenciados en Nutrición, Preparadores Físicos, Profesores de Educación Física, Entrenadores, estudiantes de ciencias de salud y deporte, coaches

Coordinación Docente	<p>Lic. Claudio Magno. MN 6077 Licenciado en Nutrición egresado en la UBA Nutricionista en Asuntos regulatorios Residencia completa en Inocuidad y Seguridad de alimentos en ANMAT Capacitador de manipuladores de alimentos acreditado por el Gobierno de la Ciudad de Bs As Técnico en Antropometría ISAK Nivel II Personal trainer Matrícula n° 3007 Docente en la Universidad del Salvador en la materia “Nutrición y Deporte” Nutricionista de diferentes gimnasios de CABA Miembro del comité científico de AADYND</p>
-----------------------------	---

Objetivo del curso	<p>Que el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none">● Comprenda la importancia de la nutrición orientada al deporte.● Distinga los conceptos asociados a sistemas y regulación energética y los utilice adecuadamente para calcular los requerimientos de energía y macronutrientes orientados al deporte.● Conozca el panorama general sobre la Actividad física en personas con diabetes.● Incorpore conceptos básicos de entrenamiento.● Comprenda el marco general y el modo de evaluación en deportes de los suplementos dietarios.
---------------------------	--

Estructura del curso	<ul style="list-style-type: none">● El curso consta de 8 módulos teórico-prácticos donde se desarrollarán los temas propuestos.● Las clases son sincrónicas en plataforma ZOOM y quedan grabadas para que el alumno tenga el material a disposición. Clases sincrónicas: 2, 9, 16, 23, 30 de Junio y 7, 14 y 21 de Julio.
-----------------------------	--



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of. 25 - Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina - Tel: (011) 4374-3090 / (011) 4374-3301

Evaluación

	1 PAGO	CUOTAS
Socio AADYND (*)	\$7500	Tiene un incremento del 20% en el valor total. Se abona un 40% de anticipo y 2 cuotas del 30% del total cada una.
Socio FAGRAN	\$9000	
No Socio	\$11000	
EXTRANJEROS	USD 70	

(*) Para gozar del arancel preferencial para socios es necesario tener tres meses de antigüedad como socio.

Aranceles

Medios de pago:

- Pago en efectivo o con tarjeta de crédito o débito VISA/MASTERCARD en sede ubicada en Viamonte 1328, piso 7º, of. 25, Cap. Federal los días **lunes a viernes de 8.30 a 15hs.**
- Pago a distancia en Banco Galicia: para abonar a distancia debe realizarse el depósito correspondiente en cualquier sucursal del Banco Galicia en la "Cuenta Corriente Especial" a nombre de AADYND, N° 9750468-3005-7. Enviar el comprobante por fax o mail a aadynd@aadynd.org.ar aclarando su nombre, apellido y número de socio si corresponde.
- Transferencia bancaria. A la cuenta "Cuenta Corriente Especial" a nombre de AADYND, N° 9750468-3005-7 DEL Banco Galicia desde cualquier banco, para lo cual informamos nuestro N° de CUIT: 30-65741337-9 Y CBU:0070005430009750468370. Enviar el comprobante por fax o mail a aadynd@aadynd.org.ar aclarando su nombre, apellido y número de socio si corresponde.
- Para mayor información, comunicarse con Secretaría: 4374 -3090/3301 o por whatsapp al +54 9 11 2487-7401

Temario desarrollado (*)

- **Clase 1:** Concepto de sistemas y regulación energética. Consumo de oxígeno, utilidad. Oxidación de los nutrientes.
- **Clase 2:** Adaptación de la alimentación en las diferentes etapas: entrenamiento, precompetencia, competencia, recuperación y adaptación de la alimentación en diferentes deportes. Utilidad. Rol de las proteínas, hidratos de carbono y de las grasas en el ejercicio.
- **Clase 3:** Determinación del gasto energético basal y de acuerdo a la actividad; vaciado gástrico.
- **Clase 4:** Concepto y características de los tipos de entrenamiento, contra resistencia, interválico, continuo, circuito y deportes que los aplican. Planificación y periodización del entrenamiento. Deporte de equipo. Deportes de resistencia. Deportes de fuerza.



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of. 25 - Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina - Tel: (011) 4374-3090 / (011) 4374-3301

- **Clase 5:** Nutrición deportiva y diabetes. Beneficios de la actividad física en personas con diabetes. Barreras para la práctica deportiva. Manejo glucémico según tipo de ejercicio. Ajustes en la insulinoterapia. Adecuación de la alimentación a la glucemia y requerimientos deportivos. Manejo alimentario antes, durante y después del ejercicio.
- **Clase 6:** Balance hídrico; base fisiológica, guía de reemplazo de fluidos. Deshidratación, Mediciones en la evaluación de La Hidratación Tasa de sudoración, Densidad urinaria
- **Clase 7:** Suplementos dietarios, conceptos básicos de ayudas ergogénicas, marco general de regulación
- **Clase 8:** Suplementos dietarios, composición, interpretación y evaluación para el deportista

Clases Virtuales Sincrónicas: