



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7°, Of 25 - Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina

Tel: (011) 4374 - 3090 / (011) 4374 - 3301

NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

Fecha	27 de Junio al 15 de Agosto 2024
Duración	2 meses. 8 clases sincrónicas los jueves de 18.30 a 20 hs. Fechas de clases: 27 de junio, 4, 11, 18 y 25 de Julio, 1, 8 y 15 de agosto.
Horas de capacitación	30 horas académicas.
Destinado a	Licenciados/as en Nutrición, Profesores y Licenciados en Actividad Física, Preparadores físicos, estudiantes del último año de las carreras mencionadas e interesado/as en la temática, coaches en deporte
Coordinación	<p><u>Coordinador:</u> Lic.Claudio Magno Licenciado en Nutrición M.N 6077 – UBA Residencia completa en Inocuidad y Seguridad de alimentos en ANMAT. Nutricionista en Asuntos regulatorios (normativa nacional e internacional) INAL-ANMAT Personal Trainer Matrícula N° 3007- Centro Argentino de Educación Física Certificación Internacional en Antropometría ISAK Nivel II Nutrición Deportiva - Club Atlético River Plate. Dpto. de Medicina Aplicada a los deportes Nutrición Aplicada a los Deportes de Combate a cargo del Lic. Luciano Spena. Auspiciado por Universidad de Morón, Federación Mexicana de Nutrición Deportiva, AADYND Docente a cargo de la materia “Nutrición y Deporte” y Seminario de Tesis en la Universidad del Salvador. Docente Nutrición Deportiva en el Instituto Superior de Deportes. Coordinador y Docente curso virtual de AADYND: Nutrición deportiva y suplementación</p> <p>Otros: Nutricionista. Elaboración de planes alimentarios, medición antropométrica e hidratación Servicio de nutrición en gimnasios.</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



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7°, Of 25 - Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina

Tel: (011) 4374 - 3090 / (011) 4374 - 3301

	suplementos dietarios.																						
Estructura del curso	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.																						
Requisitos de aprobación.	Evaluación por cuestionario múltiple choice con 70% de respuestas correctas para la aprobación																						
Aranceles	<p>Medios de pago:</p> <table border="1"><tr><td>CÓDIGO QR</td><td><i>Pago con cualquier billetera virtual</i></td></tr><tr><td>TRANSFERENCIA BANCARIA</td><td>ALIAS: AADYND.COBROS.VARIOS (BANCO GALICIA) Cuenta N° 9750468-3 005-7</td></tr><tr><td>TARJETA DE DÉBITO/CRÉDITO EN CUOTAS</td><td>ENVIAR EL NUMERO A AADYND@AADYND.ORG.AR</td></tr><tr><td>WESTERN UNION</td><td>PARA REALIZAR PAGO CON MONEDA EXTRANJERA</td></tr></table> <div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; text-align: center;"><p>Escaneá y pagá con la app que quieras</p><p>ARGENTINA DE DIETISTAS Y NUTRICIONISTAS DIETISTAS</p><p>Pagá con cualquier app bancaria o billetera virtual</p></div> <p><i>Después de abonar, enviar el comprobante informando: titular, curso y forma de pago a aadynd@aadynd.org.ar</i></p> <p><u>LOS PAGOS SIN IDENTIFICACIÓN NO SE PUEDEN ACREDITAR</u></p> <table border="1"><tr><td></td><td>1 PAGO</td></tr><tr><td>Socio AADYND (*)</td><td>\$ 45.000</td></tr><tr><td>Socios FAGRAN</td><td>\$ 55.000</td></tr><tr><td>No Socio</td><td>\$ 65.000</td></tr><tr><td>Estudiante socio</td><td>\$ 45.000</td></tr><tr><td>Estudiante No Socio</td><td>\$ 55.000</td></tr><tr><td>EXTRANJEROS <i>Por transferencia solicitar código SWIFT a: aadynd@aadynd.org.ar</i></td><td>U\$S 90</td></tr></table>	CÓDIGO QR	<i>Pago con cualquier billetera virtual</i>	TRANSFERENCIA BANCARIA	ALIAS: AADYND.COBROS.VARIOS (BANCO GALICIA) Cuenta N° 9750468-3 005-7	TARJETA DE DÉBITO/CRÉDITO EN CUOTAS	ENVIAR EL NUMERO A AADYND@AADYND.ORG.AR	WESTERN UNION	PARA REALIZAR PAGO CON MONEDA EXTRANJERA		1 PAGO	Socio AADYND (*)	\$ 45.000	Socios FAGRAN	\$ 55.000	No Socio	\$ 65.000	Estudiante socio	\$ 45.000	Estudiante No Socio	\$ 55.000	EXTRANJEROS <i>Por transferencia solicitar código SWIFT a: aadynd@aadynd.org.ar</i>	U\$S 90
CÓDIGO QR	<i>Pago con cualquier billetera virtual</i>																						
TRANSFERENCIA BANCARIA	ALIAS: AADYND.COBROS.VARIOS (BANCO GALICIA) Cuenta N° 9750468-3 005-7																						
TARJETA DE DÉBITO/CRÉDITO EN CUOTAS	ENVIAR EL NUMERO A AADYND@AADYND.ORG.AR																						
WESTERN UNION	PARA REALIZAR PAGO CON MONEDA EXTRANJERA																						
	1 PAGO																						
Socio AADYND (*)	\$ 45.000																						
Socios FAGRAN	\$ 55.000																						
No Socio	\$ 65.000																						
Estudiante socio	\$ 45.000																						
Estudiante No Socio	\$ 55.000																						
EXTRANJEROS <i>Por transferencia solicitar código SWIFT a: aadynd@aadynd.org.ar</i>	U\$S 90																						



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7°, Of 25 - Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina

Tel: (011) 4374 - 3090 / (011) 4374 - 3301

(*) Para gozar del arancel preferencial para socios, deben tener la cuota al día o haber realizado pago anual.

NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

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 del Rol de las proteínas, hidratos de carbono, grasas y recomendaciones de ingesta 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.
- **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 insulino terapia. 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, Hiperhidratación, Mediciones en la evaluación de La Hidratación, Tasa de sudoración, Densidad urinaria.
- **Clase 7:** Dopaje en el deporte, conceptos básicos, marco normativa nacional e internacional. Suplementos dietarios, conceptos básicos de ayudas ergogénicas, marco general de regulación.
- **Clase 8:** Suplementos dietarios, composición, interpretación y evaluación para el deportista.



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7°, Of 25 - Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina

Tel: (011) 4374 - 3090 / (011) 4374 - 3301