

# NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

**Tipo de capacitación:** Curso

**Fecha:** 5 de Junio al 10 de Julio

**Horario:** 18 a 20 hs

**Horas de capacitación:** 40 hs

**Destinado a:** Licenciados/as en Nutrición, Lic. En kinesiología, Profesores y Licenciados en Actividad Física, Preparadores físicos, estudiantes del último año de las carreras mencionadas e interesado/as en la temática, entrenadores deportivos.

**Coordinación:** 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 Matricula 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 Spina. 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.

## Objetivo del curso:

Que el/la alumno/a:

- 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.
- Comprenda el marco regulatorio y el modo de evaluación en deportes de los suplementos dietarios.

## Estructura:

El curso consta de 6 módulos teórico-prácticos donde se desarrollarán los temas propuestos. Las clases son sincrónicas en plataforma ZOOM de AALEN y quedan grabadas para que el alumno tenga el material a disposición.

## Temas a desarrollar:

- **Clase 1 (5/6):** Concepto de sistemas y regulación energética. Consumo de oxígeno, utilidad. Oxidación de los nutrientes.
- **Clase 2 (12/6):** 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 (19/6):** Determinación del gasto energético basal y de acuerdo con la actividad; vaciado gástrico.
- **Clase 4 (26/6):** Balance hídrico; base fisiológica, guía de reemplazo de fluidos. Deshidratación, Hiperhidratación, Mediciones en la evaluación de la Hidratación.
- **Clase 5 (3/7):** Dopaje en el deporte, conceptos básicos, marco normativa nacional e internacional. Suplementos dietarios, conceptos básicos de ayudas ergogénicas, marco general de regulación.
- **Clase 6 (10/7):** Suplementos dietarios, composición, interpretación y evaluación para el deportista.

# NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

**Requisitos de aprobación:** asistencia a las clases.

**Entrega de certificado:** de aprobación.

**Grabación de las clases:** las clases quedan grabadas por 1 mes.

| ARANCELES                | Hasta el<br>2/05/25 | A partir del<br>03/05/25 |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|
| Socios/as AALEN(*)       | <b>\$108.000</b>    | <b>\$135.000</b>         |
| No socio/a               | <b>\$151.200</b>    | <b>\$189.000</b>         |
| Socios/as FAGRAN         | <b>\$118.800</b>    | <b>\$148.500</b>         |
| Estudiantes socios/as    | <b>\$86.400</b>     | <b>\$108.000</b>         |
| Estudiantes no socios/as | <b>\$97.200</b>     | <b>\$121.500</b>         |
| Extranjeros (**)         | <b>USD 64</b>       | <b>USD 80</b>            |

## IMPORTANTE

(\*) Para gozar del arancel preferencial para socios deben tener cuota al día o haber realizado el pago semestral

(\*\*) Por transferencia solicitar código SWIFT a [aalen@aalen.org.ar](mailto:aalen@aalen.org.ar)

### Medios de pago:

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Código QR                          | Pago con cualquier billetera virtual   |
| Transferencia bancaria             | <b>ALIAS: AALEN.COBROS.VARIOS (BANCO GALICIA)</b><br>Cuenta N° 9750468-3 005-7 |
| Tarjetas Débito/ Crédito (1 cuota) | <b>ENVIAR EL NÚMERO A AALEN@AALEN.ORG.AR</b>                                   |
| Western Union                      | Para realizar pago con moneda extranjera                                       |



AALEN - Caja 3



Después de abonar, enviar el comprobante informando: titular, curso y forma de pago a [aalen@aalen.org.ar](mailto:aalen@aalen.org.ar)