

CURSO AVANZADO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

Lección 1. Nutrición y deporte

Durante esta lección el alumno aprenderá en primera instancia el concepto de nutrición y cómo se relaciona con el ejercicio físico. Además, se estudiarán las diferencias entre actividad física y ejercicio.

Aprenderá cuales son las fuentes de energía que le permite tener un mejor rendimiento deportivo y de qué forma puede generar una reserva de ella.

También, se analizarán a los hidratos de carbono como el principal macronutriente que permite lograr el máximo desarrollo de la performance y se hará una breve introducción de cómo realizar un plan alimentario para un deportista, que luego se verá con mayor detalle en el resto de las lecciones.

Lección 2. Energía y crecimiento muscular

En esta lección vamos a estar analizando el papel que juegan las proteínas en el desarrollo de la fibra muscular. Aprenderemos cómo calcular el requerimiento proteico de manera individual y según el tipo de ejercicio.

Al mismo tiempo, veremos algunas recomendaciones para generar el crecimiento muscular:

- I. Rol de las proteínas
- II. Requerimiento proteico
- III. Consumo de proteínas post entrenamiento
- IV. Crecimiento muscular
- V. Vegetarianos y consumo de proteínas
- VI. Planificación de una dieta deportiva
- VII. Patrón alimentario deportivo
- VIII. Energía previa y durante el ejercicio

Lección 3. La hidratación del deportista

En esta lección desarrollaremos un tema que no suele ser de gran interés, pero que no deja de ser muy importante junto a la alimentación, nos referimos a la hidratación durante el ejercicio físico.

Aprenderemos cuán importante es el agua en el organismo, de qué manera se genera un balance hídrico en el cuerpo, cuáles son los factores influyentes dentro de las pérdidas de líquidos, entre otros. Además, analizaremos qué tipo de bebidas deportivas podemos encontrar en el mercado, cuáles son sus características, cómo influyen en el desarrollo de la actividad, etc.

Lección 4. Ayudas ergogénicas

¿Son necesarias consumirlas? Aquí aprenderemos en primer lugar cuál es el concepto de ayuda ergogénica. Veremos de qué forma se catalogan y cuáles podemos encontrar en el mercado. Además, estudiaremos las particularidades que presentan cada una de ellas basándonos en la evidencia científica existente hasta el momento.

- I. ¿Qué son las ayudas ergogénicas?
- II. Categorías de productos y suplementos.
- III. Consideraciones particulares.
- IV. Efectos en el rendimiento deportivo.
- V. ¿Son realmente eficaces?

Lección 5. Dietas adaptadas

Una vez analizados los conceptos anteriores aprenderemos de qué manera podemos armar un plan alimentario para un deportista. Para ello nos enfocaremos según el tipo de ejercicio que se realice y por otro lado en función del momento deportivo.

Daremos ejemplos de cómo armar un diseño de menú para un día particular de competidor, definiendo cuáles son los alimentos mejor indicados para ese momento y cuáles no se recomiendan consumir para evitar problemas durante la competición.