

**UNISPORT**  
E-LEARNING

*Luciano Spena*



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento



<https://g-se.com/curso-anual-nutricion-deportiva-alto-rendimiento-t-E63ff3051211c5>





# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

## Sobre el Curso



El Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento cuenta con un destacado equipo de docentes invitados, entre los cuales se encuentran Luciano Spena, Pablo Añon, Walter Dzurovcin, Beatriz Boullosa, Adrian Barale, Mireia Porta, Carlos Jorquera, Pedro Garcia, Cecilia Martinelli, Eugenio Viviani Rossi, Federico Cillo, Nidia Rodriguez, Marcia Onzari, Gabriel Fantuzzi, Claudio Sanchez, Paola Giustiniani, Vanesa Rotondi, entre otros. Este curso está especialmente diseñado para aquellos interesados en la nutrición deportiva para alto rendimiento y se enfoca en brindar una formación completa y actualizada en el área. Los docentes que imparten las clases son profesionales altamente calificados y reconocidos en el campo de la nutrición deportiva, con amplia experiencia y conocimientos actualizados en las últimas tendencias y técnicas aplicables a la alta competición.

El Curso Anual ofrece un enfoque integral en la formación de los participantes, abarcando desde los fundamentos de la nutrición deportiva hasta las estrategias específicas para optimizar el rendimiento en diferentes disciplinas. Durante el curso, se profundiza en temas como la fisiología del ejercicio, la bioquímica nutricional, la suplementación deportiva, la hidratación, la nutrición en deportes de equipo, entre otros.

El programa del curso incluye tanto clases teóricas como prácticas, a través de las cuales se busca brindar una formación completa y aplicable en el área de la nutrición deportiva. Además, se fomenta la participación activa de los estudiantes, promoviendo el diálogo y la discusión sobre los temas tratados. En resumen, el Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento, con su equipo de docentes invitados de alta calidad y enfoque integral, es una excelente opción para aquellos interesados en formarse en la nutrición deportiva de alto rendimiento.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

El Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento tiene como objetivos principales brindar una formación completa y actualizada en el área de la nutrición deportiva, y proporcionar herramientas y estrategias aplicables para optimizar el rendimiento físico en diferentes disciplinas deportivas.

Entre los objetivos específicos del curso se encuentran:

1. Proporcionar conocimientos actualizados sobre los fundamentos de la nutrición deportiva, la fisiología del ejercicio, la bioquímica nutricional, la suplementación deportiva, la hidratación, la nutrición en deportes de equipo, entre otros.
2. Profundizar en la relación entre la nutrición y el rendimiento físico, para comprender cómo los nutrientes pueden ser utilizados para mejorar la energía, la resistencia y la recuperación muscular.
3. Fomentar la participación activa de los estudiantes, promoviendo el diálogo y la discusión sobre los temas tratados, para generar un aprendizaje colaborativo y enriquecedor.
4. Proporcionar herramientas y estrategias aplicables en el ámbito de la nutrición deportiva, que permitan optimizar el rendimiento físico en diferentes disciplinas deportivas.

En resumen, los objetivos del Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento se enfocan en brindar una formación completa y actualizada en la nutrición deportiva, y proporcionar herramientas y estrategias aplicables para mejorar el rendimiento físico en diferentes disciplinas deportivas.



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

El Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento está dirigido a un público amplio y diverso, que incluye a profesionales del deporte y la nutrición, entrenadores, atletas de alto rendimiento, estudiantes y cualquier persona interesada en adquirir conocimientos en el área de la nutrición deportiva.

Este curso es especialmente útil para aquellas personas que trabajan en el ámbito del deporte de alto rendimiento y que desean profundizar en el conocimiento de la nutrición deportiva y su relación con el rendimiento físico. También es una excelente opción para aquellos que desean actualizar sus conocimientos en este campo y para aquellos que desean incorporar la nutrición deportiva como parte de su formación y capacitación profesional.

En resumen, el Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento es una excelente opción para cualquier persona interesada en adquirir conocimientos actualizados y aplicables en el área de la nutrición deportiva para mejorar el rendimiento físico en diferentes disciplinas.



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

## Docentes



**LUCIANO SPENA**  
Nutrición Deportiva



**PABLO AÑÓN**  
Preparación física Voley



**WALTER DZUROVCÍN**  
Universidad de Buenos Aires



**BEATRIZ BOULLOSA**  
Presidenta



**ADRIÁN A BARALE**  
Nutrición deportiva



**ANDRÉS FELIPE ZAPATA MURIEL**  
Nutricionista



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

## Docentes



**MIREIA PORTA OLIVA**



**CARLOS ALBERTO JORQUERA  
AGUILERA**



**PEDRO GARCIA**  
Nutrición Deportiva



**CECILIA MARTINELLI**



**ENRIQUE EUGENIO VIVIANI  
ROSSI**



**FEDERICO CILLO**



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

## Docentes



**NIDIA RODRIGUEZ SANCHEZ**



**MARCIA ONZARI**



**GABRIEL AUGUSTO FANTUZZI**



**CLAUDIO ALBERTO SÁNCHEZ**



**PAOLA GIUSTINIANI**



**VANESA ROTODI**



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Docentes



**ALEJANDRO GEMIGNANI**



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Programa académico (85 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Evaluación clínico-deportiva. Presentación en vivo

- Historial médico deportivo
- Evaluación integral en el deportista adulto
- Parámetros bioquímicos a considerar en el deporte de alto rendimiento

### - Entrenamiento y fisiología del ejercicio: conceptos básicos.

- Sistemas energéticos en el ejercicio
- Valoración del gasto energético en el ejercicio
- Implicaciones nutricionales en el ejercicio
- Principios básicos del entrenamiento deportivo

### Evaluación del estado nutricional

- Anamnesis nutricional en el deportista de elite
- Consideraciones acerca del gasto energético total (GER, TEF, EAT, NEAT)
- El concepto de disponibilidad energética.

### Composición corporal.

- Métodos de evaluación frecuentemente utilizados.



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

---

Programa académico (85 Horas cátedra)

- Control longitudinal de la composición corporal.

---



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Programa académico (85 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Asignatura de Integración N° 1 – Revisión en vivo

Revisión e integración de conceptos generales

### La importancia de los CHO en el alto rendimiento deportivo

- Metabolismo de los carbohidratos (CHO)
- Recomendaciones de CHO según disciplina
- Periodización en el consumo de CHO (pre, intra y post esfuerzo)

### La importancia de las proteínas en el alto rendimiento deportivo.

Metabolismo proteico

- Requerimiento proteico en el alto rendimiento
- Calidad, cantidad y “timing” proteico
- Proteínas animales vs vegetales

### Grasas en la alimentación del deportista

Metabolismo de las grasas

- La importancia de las grasas en ciertas disciplinas deportivas
- Dietas cetogénicas y alto rendimiento



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Programa académico (85 Horas cátedra)

## Módulo 3

### Vitaminas y minerales en el deporte

Evaluación del "status" de micronutrientes

- Ingesta recomendada en el deporte
- Vitaminas y minerales con requerimientos relevantes en deporte

### Fitonutrientes en el deportista

- El rol de los "fitonutrientes" en el alto rendimiento
- Clasificación de los polifenoles
- Utilización en la recuperación
- Suplementación y fitonutrientes

### Asignatura de Integración N° 2 – Revisión en vivo

- Revisión e integración de conceptos generales

### Bases de suplementación deportiva

- Suplementos bajo la óptica del AIS, ISSN y COI.
- Utilización de suplementos deportivos con mayor evidencia.
- "Sport foods" y suplementos médicos.



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Programa académico (85 Horas cátedra)

## Módulo 4

### Suplementos para la mejora del rendimiento

- Evaluación de la evidencia para el uso de suplementos.
- Suplementos para la mejora del rendimiento más utilizados (Creatina, Beta Alanina, Cafeína, Nitratos, Glicerol, Bicarbonato de sodio)

### Hidratación y termorregulación en el ejercicio

- Regulación de la temperatura corporal
- Pérdida y reposición de líquidos y electrolitos
- Efectos de la deshidratación
- Hiponatremia en el ejercicio
- Recomendaciones prácticas de hidratación durante el esfuerzo deportivo

### Alteraciones metabólicas prevalentes en el deporte de elite

- Abordaje nutricional de las dislipidemias en el alto rendimiento
- Abordaje nutricional en el deportista diabético (DBT I y prediabetes)
- Abordaje nutricional en el deportista hipertenso
- Abordaje nutricional en el deportista anémico

### Alimentación vegetariana en el alto rendimiento deportivo



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

---

Programa académico (85 Horas cátedra)

- Clasificación de los diferentes modelos vegetarianos
  - Déficit y consideraciones del modelo alimentario vegetariano
  - Abordaje nutricional vegetariano adecuado en el alto rendimiento deportivo
  - Suplementación nutricional en deportistas vegetarianos.
-



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Programa académico (85 Horas cátedra)

## Módulo 5

### Asignatura de Integración N°3 – Revisión en vivo

- Revisión e integración de conceptos generales.

### Trastornos de la conducta alimentaria en el alto rendimiento

- Factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en deportistas
- Importancia de la disponibilidad energética en atletas
- Consecuencias en la salud del deportista
- Pautas generales para el abordaje de trastornos de la conducta alimentaria en deportistas

### Inmunidad y ejercicio.

- Mecanismos generales de la respuesta inmune
- Efectos del ejercicio sobre el sistema inmunitario
- El rol de determinados nutrientes en la inmunidad del deportista

### Alteraciones digestivas en el alto rendimiento.

- Regulación del vaciamiento gástrico
- Problemas gastrointestinales durante y después del ejercicio
- Fodmap y ejercicio.



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Programa académico (85 Horas cátedra)

## Módulo 6

### Microbiota y ejercicio

- Funciones de la microbiota intestinal en la salud de los deportistas
- Factores que la afectan
- Efectos de la alimentación en la microbiota intestinal
- El rol de los probióticos y prebióticos

### Asignatura de Integración N°4 – Revisión en vivo

- Revisión e integración de conceptos generales.

### Comunicación efectiva en disciplinas deportivas

- La formación pedagógica del nutricionista deportivo
- La comunicación asertiva en tiempos de cambio
- El Licenciado en Nutrición como “entrenador nutricional”
- La ética profesional y el respeto por la dignidad del deportista

### Soporte nutricional para la mujer atleta

- Consideraciones específicas en la fisiología de la mujer.
- Triada de la atleta femenina



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Programa académico (85 Horas cátedra)

- Déficit de nutrientes más habituales en la mujer deportista.

---



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

Programa académico (85 Horas cátedra)

## Módulo 7

### Recuperación nutricional post esfuerzo

- Conceptos de recuperación energética y estructural.
- Refuerzo del sistema inmune en la recuperación del deportista.
- Rehidratación post esfuerzo.

### Abordaje nutricional específico – Parte N°1

- Periodización nutricional según deporte
- Adaptación nutricional al gasto energético del deportista en el alto rendimiento

### Asignatura de Integración N°5 – Revisión en vivo 18:00

- Revisión e integración de conceptos generales

### Abordaje nutricional específico – Parte N°2

- Interpretación del "requerimiento nutricional" en el campo de trabajo
- Integración teórico practica por parte del profesional de la nutrición
- Educación nutricional en terreno

### Evaluación Final



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

---

Programa académico (85 Horas cátedra)

21/11 - Evaluación Final -> Presentación de TP

---



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



### ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento



## CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: UNiSport
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



## CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: UNiSport
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



## CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: UNiSport
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento



## CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



## CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



## CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: UNISport
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Curso Anual de Nutrición Deportiva para Alto Rendimiento



## CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: UNIsport
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



Federación Mexicana de Nutrición Deportiva



Universidad de Morón - Ciencias de la Salud



Comité Académico G-SE



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 notification, and a menu. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer card are up/down vote icons and a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)