



Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal



<https://g-se.com/curso-nutricion-suplementacion-recomposicion-corporal-t-S5e3b6cd...>





Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

Sobre el Curso



DBSS INTERNATIONAL

La **Dynamical Business & Science Society - DBSS International SAS** abre las inscripciones para la cuarta edición del **Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal**, el cual tiene como objetivo profundizar en la metodología para diseñar y planificar correctamente programas nutricionales que incluyan o no suplementos dietarios/ergogénicos.

Se espera brindar las herramientas basadas en la evidencia científica y la experiencia de los ponentes en aquellas poblaciones que buscan cambiar su composición corporal y su aspecto físico.

De esta manera, el enfoque del programa está concebido con la idea de evitar prácticas erróneas a nivel nutricional por parte de los profesionales, lo cual aumenta la probabilidad de alcanzar objetivos en sus clientes y pacientes, al tiempo que reduce la toma de malas decisiones (e.j., uso de fármacos para mejorar el rendimiento y la imagen [PIEDs] u otros productos nocivos para la salud).



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

- Profesional actualizado en los fundamentos bioquímicos y fisiológicos que regulan el control de la masa corporal, la reducción de grasa y el aumento de masa muscular.
- Profesional con competencias para manejar diversas adaptaciones metabólico-fisiológicas que se puedan presentar durante la Reconposición Corporal.
- Profesional con conocimientos actualizados acerca de la intervención nutricional y protocolos de suplementación para optimizar la Reconposición Corporal.



OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de los fundamentos metabólicos y fisiológicos que acontecen durante los procesos de adaptación que dan lugar a la recomposición corporal.
- Orientar al profesional en la elección de métodos y programas adecuados para ayudar a alcanzar los objetivos planteados de pacientes / clientes, de acuerdo a sus necesidades.
- Explicar y promover el uso de conocimientos científicos prácticos que permitan diseñar correctamente la estrategia nutricional y la posible inclusión de suplementos.
- Desarrollar casos prácticos que ayuden al profesional a aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo del curso y detectar posibles errores en su práctica. Esto facilitará un asesoramiento coherente que optimiza la obtención de los resultados.



CURSO DESTINADO A:

Estudiantes y profesionales en nutrición humana, entrenadores, preparadores físicos y médicos u otros profesionales del área de la salud



Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

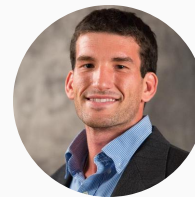
Docentes



DIEGO A. BONILLA OCAMPO
Bioquímica, Bioinformática & Biología de Sistemas



ESTEBAN ALEJANDRO FUQUENE BRAVO



BRANDON ROBERTS



GUILLERMO ESCALANTE
Exercise Science, Sports Nutrition, Sports Medicine



XABIER RAMIREZ DE LA PISCINA VIUDEZ
Genética y nutrición



Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

Programa académico (50 Horas cátedra)

Módulo 1

Fundamentos del Metabolismo Energético

- Leyes de la termodinámica
- Características del ATP & Energía Libre de Gibbs
- Sistemas energéticos extra-mitocondriales
- Sistemas energéticos mitocondriales
- Metabolismo y regulación durante el esfuerzo físico

Bases de los Sistemas Biológicos

- Célula, tejido, órgano y sistema
- Bases del sistema digestivo
- Bases del sistema cardiovascular
- Bases del sistema respiratorio

Hipertrofia Muscular

- Características del miocito y el tejido muscular
- Señalización celular
- Vías miogénicas y células satélite
- Proceso de hipertrofia muscular
- Acción endocrina del tejido muscular
- Regulación e Integración del Entrenamiento

Reducción de Tejido Graso



Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

Programa académico (50 Horas cátedra)

- Características del adipocito y el tejido adiposo
- Clasificación de Tejido Adiposo
- Distribución anatómica del tejido adiposo
- Termogénesis
- Acción endocrina del tejido adiposo
- Variables que influyen en la reducción de grasa

Nutrición e Importancia de la Adaptación

- Equivalentes de Energía
- Modelos y Cociente Respiratorio
- Características Físicoquímicas de los Macronutrientes
- Importancia de los Micronutrientes
- Reposición de Fluidos
- Modelo Alostático



Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

Programa académico (50 Horas cátedra)

Módulo 2

Cuantificación del Gasto Energético Total Diario

- Componentes del Gasto energético Total
- Metodologías para Cuantificar el GET
- ¿Cómo elegir ecuaciones de estimación del GER?
- Recomendaciones prácticas

Características de la Recomposición Corporal

- La importancia del ejercicio de fuerza
- Concepto de recomposición corporal
- Mecanismos de retroalimentación y otras adaptaciones fisiológicas
- Variación del GER durante el cambio de la composición corporal
- Hormonas orexigénicas y anorexigénicas
- Estrategias nutricionales

Estructuración del Programa Nutricional

- Requerimientos energéticos
- Cuantificación del requerimiento proteico
- Distribución de carbohidratos y grasas (diferentes combinaciones)
- Organización de las comidas: Estudios de casos
- Fuentes de información nutricional y uso de aplicaciones

Suplementos Nutricionales



Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

Programa académico (50 Horas cátedra)

- Conceptos básicos de las ayudas ergogénicas nutricionales
- Suplementación para la ganancia de masa muscular
- Suplementación para la reducción de grasa corporal
- Recomendaciones para seleccionar un producto

Recomendaciones para el profesional en nutrición

- Problemas frecuentes: generalizabilidad y limitaciones prácticas
- Indicadores antropométricos relevantes (RFM, ΣS , LMI)
- Interpretación de cambios reales (diferencia significativa e intervalos de confianza)
- Cálculos con factores de conversión y análisis de la situación problema
- Búsqueda de información, ecuaciones y descripción de metodologías recomendadas



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 Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: DBSS INTERNATIONAL
- 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.



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- Certificado provisto por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) para otorgar Créditos de Educación Continua (CECs) a quienes sean ACSM Certified Personal Trainers, ACSM Certified Group Exercise Instructors, ACSM Certified Exercise Physiologists o tengan otro certificado otorgado por ACSM.



Curso Intensivo de Nutrición y Suplementación para la Recomposición Corporal

Avales Científicos



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Comité Académico G-SE



MTX College



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"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

Home

Mis Preguntas

Preguntas Seguidas

Mis Respuestas

¿Qué

Pregunta

27 may 2021 · 11:29

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

La expos

ver más +

Respuesta

27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

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

   g-se.com