



Dietas Cetogénicas y Rendimiento Deportivo, ¿Qué Dice la Ciencia?



<https://g-se.com/dietas-cetogenicas-rendimiento-deportivo-que-ciencia-t-5614634f5b...>





Dietas Cetogénicas y Rendimiento Deportivo, ¿Qué Dice la Ciencia?

Sobre el Curso



Fuerza y Nutrición Deportiva

En los últimos años las dietas cetogénicas han ganado mucha popularidad entre los atletas tanto de Fuerza como de Resistencia.

El objetivo de este seminario es ofrecer una actualización con las evidencias científicas más recientes. Veremos como estas dietas influyen en el rendimiento deportivo. Si existen estrategias que benefician la pérdida de grasa y por otro lado si son recomendables o no para la ganancia de masa muscular.

-¿Qué son las dietas cetogénicas?

- Bases fisiológicas de la cetosis y su potencial influencia en el rendimiento deportivo
- Efectos de las dietas cetogénicas en el rendimiento en deportes de resistencia
- Efectos de las dietas cetogénicas en el rendimiento en deportes de fuerza/potencia
- Efectos de las dietas cetogénicas en la composición corporal: masa grasa y masa muscular.
- Consideraciones y perspectivas de futuro en el campo de las dietas cetogénicas y el rendimiento.
- Conclusiones



Dietas Cetogénicas y Rendimiento Deportivo, ¿Qué Dice la Ciencia?

Docentes



**FERNANDO NACLERIO, PHD, CSCS, CISSN, AFN
RNUTRITIONIST**

Sports Scientist. Strength and conditioning training. Sport Nutritionist



PEDRO LUIS VALENZUELA TALLÓN

Fisiología del ejercicio



Dietas Cetogénicas y Rendimiento Deportivo, ¿Qué Dice la Ciencia?

Programa académico (2 Horas cátedra)

Módulo 1

Dietas Cetogénicas y Rendimiento Deportivo, ¿Qué Dice la Ciencia?

- ¿Qué son las dietas cetogénicas?
- Bases fisiológicas de la cetosis y su potencial influencia en el rendimiento deportivo
- Efectos de las dietas cetogénicas en el rendimiento en deportes de resistencia
- Efectos de las dietas cetogénicas en el rendimiento en deportes de fuerza/potencia
- Efectos de las dietas cetogénicas en la composición corporal: masa grasa y masa muscular.
- Consideraciones y perspectivas de futuro en el campo de las dietas cetogénicas y el rendimiento.
- Conclusiones



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.



Dietas Cetogénicas y Rendimiento Deportivo, ¿Qué Dice la Ciencia?

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: University of Greenwich
- 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.



Dietas Cetogénicas y Rendimiento Deportivo, ¿Qué Dice la Ciencia?

Avales Científicos



Fuerza y Nutrición Deportiva



International Society Of Sports Nutrition



International Universities Strength and Conditioning Association



American Society of Exercise Physiologists



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 sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 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 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and its impact on sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is 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

   g-se.com