



Curso de Nutrición Deportiva



<https://g-se.com/nutricion-deportiva-francis-holway-t-y57cfb266a285b>





Curso de Nutrición Deportiva

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*



<https://g-se.com/nutricion-deportiva-francis-holway-t-y57cfb266a285b>





Curso de Nutrición Deportiva

Sobre el Curso

FRANCIS
HOLWAY

Francis Holway

Atravesando su décimo séptima edición, y consolidado como el curso con mayor cantidad de valoraciones positivas de parte de los alumnos, Francis Holway, reedita y actualiza su Curso de Nutrición Deportiva: un programa que combina una **sólida base de bibliografía científica con 20 años de experiencia práctica con atletas de elite y recreacionales**. Entre los antecedentes del docente, se encuentra el haber asesorado a numerosos clubes, atletas y comités olímpicos, incluido el Comité Olímpico Internacional, Comité Olímpico de Estados Unidos, NFL Combine, Club Atlético River Plate, y atletas de alto rendimiento.

Se analizarán nuevas tendencias así como mitos frecuentes, la problemática del trabajo multidisciplinario en equipo, **y las instancias donde la mejora del rendimiento implica un abordaje nutricional perjudicial para la salud**.

El curso aporta **aspectos poco explorados en nutrición**, como una comprensión biomecánica de la estructura ósea y composición corporal, y proveerá elementos de pensamiento crítico en la interpretación de los estudios científicos.

Cada materia se desarrollará con una clase magistral, seguida de mesas redondas y foros. Todo totalmente atendido por el docente.



Información Útil



OBJETIVOS:

Objetivos: Generar un puente entre la ciencia y la práctica, integrando áreas de conocimiento del deporte para solucionar problemas y optimizar el rendimiento de los atletas. Poder realizar tareas prácticas en nutrición deportiva y diseñar planes de alimentación específicos a las necesidades del deportista. Desarrollar una estructura de pensamiento crítico en la adquisición de información



CURSO DESTINADO A:

Nutricionistas, Preparadores Físicos, Médicos.

Entrenadores, estudiantes de ciencias de salud y deporte, deportistas y coaches.



Curso de Nutrición Deportiva

Docentes



FRANCIS HOLWAY
Nutrición Deportiva



Curso de Nutrición Deportiva

Programa académico (184 Horas cátedra)

Módulo 1

Fisiología del ejercicio básica para nutrición deportiva

Funciones de la Nutrición Deportiva. Sistemas energéticos, uso de sustratos, almacenamiento de energía metabolismo de grasas e h. de carbono

Fisiología del ejercicio básica para nutrición deportiva 2

Tipos de fibras musculares, hipertrofia, adaptaciones al entrenamiento, metabolismo de proteínas en el ejercicio. Clasificación de deportes.

Capacidades físicas

Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, y sus derivaciones. Evaluaciones de aptitud física, principios del entrenamiento; super-compensación; periodización; introducción a terminología de la Preparación Física

Cineantropometría

Importancia de la estructura ósea en deporte; composición corporal: masas muscular y adiposa; optimización morfológica; aspectos biomecánicos y su influencia en el deporte

Exámen Parcial Módulo 1

Parcial de módulo



Curso de Nutrición Deportiva

Programa académico (184 Horas cátedra)

Módulo 2

Energía

Metabolismo basal, Leyes de Termodinámica, Gasto energético de actividades físicas y deportes; cálculos de requerimientos energéticos; estimación de la ingesta nutricional en deportistas.

Hidratos de Carbono

Clasificación, distribución diaria, dosificación; índice glucémico; fibras. .

Proteínas y amino ácidos

Metabolismo de proteínas; ciclo de la alanina-glucosa. Requerimientos para deportes de fuerza y resistencia.

Lípidos

Clasificación, relación omega 3:6; abordaje low-carb para adaptación celular; asociación a lesiones

Exámen Parcial Módulo 2

Parcial Módulo 2



Curso de Nutrición Deportiva

Programa académico (184 Horas cátedra)

Módulo 3

Micro-nutrientes

Vitaminas solubles e insolubles en la actividad física. Capacidad de almacenamiento. Vitamina D. Minerales, hierro, calcio. Anti-oxidantes

Suplementos y ayudas ergogénicas nutricionales

Clasificación según efectividad, seguridad y legalidad. Contaminación y riesgo doping.

Abordaje nutricional de la deportista mujer

. Concepto de la disponibilidad energética y sus implicancias en la salud y rendimiento.

Abordaje nutricional del deportista vegetariano

Mitos y ciencia de esta nueva tendencia mundial; proteínas vegetales y perfil de amino ácidos; estrategias nutricionales para fuerza y resistencia.

Exámen Parcial Módulo 3

Exámen Parcial Módulo 3



Curso de Nutrición Deportiva

Programa académico (184 Horas cátedra)

Módulo 4

Hidratación

Implicancias de la deshidratación y sobre-hidratación. Evaluación x diferencia de pesaje, uso de refractómetros, análisis de bebidas deportivas.

Modificación de la composición corporal 1

Disminución de la masa adiposa. Abordajes de ejercicio y nutrición. Preservar masa magra. Mitos y dietas de moda.

Modificación de la composición corporal 2

Incremento de la masa muscular. Estrategias de entrenamiento y nutrición; Estimación de potencial máximo de hipertrofia; suplementos específicos.

Planificación nutricional del deportista.

Estimación de requerimientos nutricionales; interpretación antropológica-cultural; diseño del plan nutricional; mosaico semanal.

Exámen Parcial Módulo 4

Exámen Parcial Módulo 4



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 de Nutrición Deportiva

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Francis Holway
- 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 ASISTENCIA

- Otorga: Francis Holway
- 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 de Nutrición Deportiva

Avaes Científicos



Comité Académico G-SE



Federación Mexicana de Nutrición Deportiva



International Society Of Sports Nutrition



American College of Sports Medicine



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"

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