



BIENVENIDOS AL CURSO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

Florencia Pítaro

Lic en nutrición deportiva



Plan de estudio

LECCIÓN 1: INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y A LA NUTRICIÓN

LECCIÓN 2: ENERGÍA

LECCIÓN 3: SISTEMAS ENERGÉTICOS

LECCIÓN 4: HIDRATOS DE CARBONO

LECCIÓN 5: PROTEÍNAS

LECCIÓN 6: GRASAS

LECCIÓN 7: MICRONUTRIENTES

LECCIÓN 8: HIDRATACIÓN

LECCIÓN 9: COMPOSICIÓN CORPORAL

LECCIÓN 10: DISEÑO DEL PLAN ALIMENTARIO

LECCIÓN 11: SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

LECCIÓN 12: ESTRATEGIAS NUTRICIONALES EN COMPETENCIA

Plan de estudio

LECCIÓN 1: INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y A LA NUTRICIÓN

- Funciones de la nutrición en el deporte
- Diferentes conceptos: Alimentación y Nutrición.
- Alimentos y nutrientes.
- Grados de procesamiento de los alimentos, Sistema NOVA,
- Composición nutricional de los alimentos.
- Leyes de la alimentación.
- Anatomía y fisiología del sistema digestivo.



Plan de estudio

LECCIÓN 2: ENERGÍA

- Conceptos principales
- Unidades de energía
- RED-S
- Gasto energético total
- Componentes del gasto energético total
- Cálculo del gasto energético total

LECCIÓN 3: SISTEMAS ENERGÉTICOS

- ¿Que es el ATP?
- Sistema ATP-PC
- Sistema glucolítico anaeróbico
- Sistema glucolítico aeróbico
- Sistema oxidativo
- Puesta en práctica

Plan de estudio

LECCIÓN 4: HIDRATOS DE CARBONO

- Definición
- Funciones
- Clasificación
- Fuentes
- Digestión y absorción
- Metabolismo
- Requerimientos diarios para el deportista
- Timming y distribución diaria

LECCIÓN 5: PROTEÍNAS

- Definición
- Funciones
- Estructura
- Fuentes, Calidad
- Proteína animal o vegetal
- Digestión y absorción
- metabolismo
- Requerimientos diarios
- Timming y distribución .

LECCIÓN 6: GRASAS

- Definición
- Funciones
- Estructura
- Fuentes
- Ácidos grasos esenciales
- Digestión, absorción
- Metabolismo
- Adaptaciones
- Requerimientos diarios

Plan de estudio

LECCIÓN 7: MICRONUTRIENTES

- Definición.
- Funciones.
- Vitaminas y minerales.
- Clasificaciones.
- Principales deficiencias en los atletas.
- Minerales: Hierro, Calcio, Magnesio, Sodio, Potasio.
- Vitaminas: Vitamina D, Vitamina B12, Vitamina C.
- Suplementación.

LECCIÓN 7: HIDRATACIÓN

- Funciones del agua en el deportista.
- Equilibrio hídrico.
- Formas de valorar el estado de hidratación.
- Electrolitos.
- Bebidas deportivas.
- Timing y distribución diaria.



Plan de estudio

LECCIÓN 9: COMPOSICIÓN CORPORAL

- Implicancia en el deporte.
- Formas de valorar la composición corporal (DXA, BIA, ISAK).
- Cómo presentar un informe de composición corporal.
- Pasos para una correcta valoración.
- Estrategias nutricionales para el aumento de la masa muscular.
- Estrategias nutricionales para el descenso del tejido adiposo.

Plan de estudio

LECCIÓN 10: DISEÑO DEL PLAN ALIMENTARIO

- Sistema de intercambios.
- Alimentación pre entrenamiento.
- Alimentación intra entrenamiento.
- Alimentación post entrenamiento.
- Uso de planilla de cálculos.
- Presentación del plan al deportista.
- Ejemplos y puesta en práctica.



Plan de estudio

LECCIÓN 11: SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

- Pirámide de prioridades.
- Definición de suplemento.
- Obligaciones de los suplementos.
- Clasificación según AIS.
- Grupo A: Alimentos deportivos, Cafeína, Creatina, Bicarbonato de sodio, B-alanina, Nitratos.
- Grupo B: Colágeno.
- Grupo C: Magnesio, BCAA, HMB.
- Grupo D y Dopping positivo según WADA.



Plan de estudio

LECCIÓN 12: ESTRATEGIAS NUTRICIONALES EN COMPETENCIA

- Carga de glucógeno muscular
- Comida pre competencia
- Planificación nutricional intra competencia
- Comida post competencia
- Entrenamiento del sistema digestivo





CURSO

NUTRICIÓN DEPORTIVA

DE LA CIENCIA A LA PRÁCTICA

Florencia Pítaro
Lic en nutrición deportiva

