

ESPECIALIZACIÓN-DIPLOMATURA VIRTUAL

NUTRICIÓN DEPORTIVA Y CIENCIAS DEL EJERCICIO

2021-2022



Institución Organizadora



 @centronutricionclinica
info@cnc.com.do
+1 829-724-4050
www.cnc.com.do

AVAL UNIVERSITARIO



AVAL INSTITUCIONAL





A QUIEN VA DIRIGIDO

Título de Especialización Universitaria, para:

- Licenciados en Nutrición
- Técnicos en Nutrición
- Médicos Deportólogos
- Médicos Nutricionistas
- Médicos Endocrinólogos
- Médicos Pediatras
- Médicos Clínicos

Título de Diplomatura Universitaria, para:

- Bioquímicos
- Profesores y Licenciados en Educación Física
- Kinesiólogos y Fisioterapeutas

Certificación de Cursado y Aprobación del curso, para:

Estudiantes de pre-grado/carreras afines, título de grado.



DOCENTE

Dr. Juan Carlos Mazza (Argentina).

“Con esta capacitación tendremos un recurso humano con formación profesional para desempeñarse en el campo de la Nutrición Deportiva y Ciencias del Ejercicio”

- Médico Especialista en Medicina del Deporte y Ciencias del Ejercicio (M.D.)
- Miembro Distinguido (“Fellow”) del Colegio Americano de Medicina del Deporte (F.A.C.S.M.)
- Director de Biosystem, Instituto de Evaluación de Deportes y Actividades Aeróbicas de Rosario, desde 1987.
- Asesor Internacional, a cargo del Programa de Capacitación y de Evaluaciones Biomédicas, de la Federación Colombiana de Natación (2009-2015) y Médico Fisiólogo de las Selecciones de Deportes Acuáticos de Colombia, en el mismo periodo.
- Ha participado como Asesor Internacional de Coldeportes Colombia (Ministerio de Deportes), durante los años 2015-2016, en los Foros de Lineamientos de Consenso en Ciencias del Deporte (Fisiología del Ejercicio, Evaluaciones Biomédicas, Nutrición, Hidratación Médico-Deportiva, Antropometría y Composición Corporal).
- Editor consultante, autor y coautor del libro "Cineantropometría en los Deportes Acuáticos";, publicado por Human Kinetics Publishers (USA, 1994).
- Editor de la versión en español de “Antropométrica”, libro de texto sobre Antropometría y Cineantropometría, editado originalmente por la Universidad de South Wales, Australia y publicado por Biosystem Servicio Educativo.

Conoce el CV detallado en nuestra pagina web



ESTRUCTURA ACADÉMICA

Curso Virtual 2021-2022

(20 Módulos en 17 conferencias virtuales de 3 Hs.)

16 reuniones On-Line con docente

(Preguntas y debate de 3 Hs.)

Todos los videos enviados a los cursantes, podrán ser vistos on-line, accediendo a la página de Web de la entidad organizadora, durante el cursado, y hasta 6 meses posteriores a la finalización del mismo en cualquier horario

****Se aclara que los contenidos en videos o reuniones no podrán ser descargados, por protección de la propiedad intelectual del conferencista, y de pertenencia de la entidad organizadora****

Adjunto a cada Módulo de cursado, se hará llegar una Biblioteca Electrónica con material didáctico (en español y en inglés), el cual se podrá descargar de la página Web de la entidad organizadora, por parte del cursante.

SÍNTESIS DE CONTENIDO ACADÉMICOS

(TODOS LOS MÓDULOS SON VIRTUALES)

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN AL CAMPO DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y LAS CIENCIAS DEL DEPORTE (90')

¿Qué representa la Nutrición Deportiva en el campo de las Ciencias del Deporte? Introducción a la Fisiología, la Bioquímica del Ejercicio y el Entrenamiento Deportivo, como base de la Nutrición y de la Hidratación Deportiva.

MÓDULO 2: FISIOLOGÍA Y BIOQUÍMICA DEL EJERCICIO PARA ENTENDER EL USO DE NUTRIENTES (90')

Actualización de fuentes energéticas durante el ejercicio y el entrenamiento. El concepto de energía continua, aplicados a esfuerzos de prestación continua, intervalada e intermitente.

MÓDULO 3: CARBOHIDRATOS, EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO (180')

Papel de los Carbohidratos durante el esfuerzo. La reserva de Glucógeno, como piedra angular en el ejercicio y el deporte: Vaciamiento Glucogénico y fatiga muscular.

MÓDULO 4: EL USO DE CARBOHIDRATOS ANTES-DURANTE-DESPUÉS DEL ESFUERZO COMO AYUDA ERGOGÉNICA (180')

Ingesta y uso de Carbohidratos, antes del ejercicio y durante del ejercicio, en entrenamiento y competencia. Estrategias alimentarias post-esfuerzo, como pilar de la supercompensación y recuperación deportiva.

MÓDULO 5: PROTEÍNAS, EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO. ¿CUÁNTO ES NECESARIO? (180')

Actualización en Fisiología y Bioquímica del Ejercicio en el metabolismo de Aminoácidos y Proteínas, durante el ejercicio y el entrenamiento deportivo. ¿Cuántas Proteínas son necesarias en la alimentación diaria?

MÓDULO 6: EJERCICIO, ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA, CALOR Y DESHIDRATACIÓN (90')

Ejercicio, entrenamiento y competencia en medios calurosos y húmedos. Mecanismos de termorregulación del calor durante el esfuerzo deportivo.

MÓDULO 7: DESHIDRATACIÓN, SALUD Y RENDIMIENTO. ADAPTACIÓN A MEDIOS CALUROSOS Y HÚMEDOS (90')

Balance vs. desbalance hídrico. Influencia de deshidratación durante el esfuerzo, e impacto sobre el rendimiento en ejercicio, entrenamiento y competencia. Deshidratación, salud y rendimiento. Deshidratación asociada a Hiponatremia y/o Hipopotasemia.

MÓDULO 8: INGESTA DE FLUIDOS COMO PIEDRA ANGULAR DEL ESFUERZO DEPORTIVO (90')

Principios de la hidratación deportiva. Efectos correctivos de la ingesta de fluidos antes, durante y después del ejercicio, el entrenamiento y la competencia.

MÓDULO 9: ESTRATEGIAS DE REHIDRATACIÓN PARA LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS (90')

Estrategias de hidratación en deportes y competencias de estructura cíclica, de perfil de "Endurance" y "Ultraendurance", y en deportes y competencias de estructura acíclica, de prestación intermitente.

MÓDULO 10: SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA. MITOS, FALACIAS Y EVIDENCIAS CIENTÍFICAS (180')

Suplementación médico-deportiva. Diferenciación entre ayuda ergogénica fisiológica vs. sustancias placebo.

La problemática de la contaminación de suplementos nutricionales

MÓDULO 11: AYUDA ERGOGÉNICA FISIOLÓGICA CON SUPLEMENTOS DEPORTIVOS ÚTILES (180')

Los principales suplementos nutricionales "deportivos": Carbohidratos, Monohidrato de Creatina, Cafeína, Óxido Nítrico, Beta-Alanina, Proteínas y Aminoácidos de Cadena Ramificada, entre otros.

MÓDULO 12: NUTRICIÓN-HIDRATACIÓN INTEGRADA AL ENTRENAMIENTO-COMPETENCIA, EN DEPORTES DE PRESTACIÓN CÍCLICA (180')

Planes y recomendaciones nutricionales aplicables a los procesos de entrenamiento y competencia en especialidades deportivas cíclicas: Foco en Natación, Atletismo, Ciclismo, Triatlón, etc. Qué significa desde el punto de vista metabólico y nutricional los esfuerzos y competencias de "Ultra-Endurance". ¿Cómo hidratar durante eventos de prestación prolongada?

MÓDULO 13: NUTRICIÓN-HIDRATACIÓN INTEGRADA AL ENTRENAMIENTO-COMPETENCIA, EN DEPORTES ACÍCLICOS, DE PRESTACIÓN INTERMITENTE (180')

Planes y recomendaciones nutricionales aplicables a los procesos de entrenamiento y competencia en especialidades deportivas acíclicas: Foco en Fútbol, Baloncesto, y otras especialidades similares.

MÓDULO 14: GRASAS, SALUD, EJERCICIO, ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO (180')

Metabolismo de las grasas durante ejercicio, actividad y entrenamiento. Impacto del ejercicio sobre la utilización de grasas post-esfuerzo.

MÓDULO 15: LAS MANIPULACIONES DIETARIAS, SALUD Y RENDIMIENTO. EVIDENCIAS CIENTÍFICAS vs. ANÉCDOTAS (180')

Manipulaciones dietarias: Las falacias de las “Dietas Hiperproteicas e Hipohidrocarbonadas.”. Análisis crítico sobre otros diseños dietarios: la Zona, Cetogénicas, Veganas, etc. Consecuencias metabólicas, fatiga y lesiones en deportistas / poblaciones sedentarias, con/ sin sobrepeso-obesidad.

MÓDULO 16: EJERCICIO Y NUTRICIÓN INTEGRADOS AL SERVICIO DE LA PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE PATOLOGÍAS (180')

La interacción de la actividad física y la estrategia nutricional en las correcciones fisiológicas y bioquímicas en sujetos con diferentes metabolopatías. El impacto del ejercicio y la nutrición asociados, en la prevención y el tratamiento de diferentes patologías. Foco en Diabetes, Obesidad y Síndrome Metabólico.

MÓDULO 17: EJERCICIO Y NUTRICIÓN INTEGRADOS AL SERVICIO DE LA PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE PATOLOGÍAS (180')

La relación de programas de actividad física y deportiva, con diferentes estrategias alimentarias, en sujetos con diferentes metabolopatías.

MÓDULO 18: EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN DEPORTIVA, AL SERVICIO DE LA ADAPTACIÓN Y LA SALUD (180')

Nutrición e Hidratación Deportiva en relación a poblaciones infanto-Juveniles que practican actividad física y deportiva.

MÓDULO 19: MUJER, EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO. DEFICIT CALÓRICO ASOCIADO A TRASTORNOS ENDOCRINOS Y ALTERACIONES DEL ESTADO SALUDABLE (180')

Mujer, Ejercicio y Deportes: Una visión integrada de la Nutrición y su relación con cuadros de amenorrea, trastornos alimentarios (anorexia / bulimia) y osteoporosis, en la mujer deportista. De la Triada fatal al cuadro de deficiencia de energía relativa en deportes (Síndrome RED-s).

MÓDULO 20: EJERCICIO, ENTRENAMIENTO, NUTRICIÓN PARA POBLACIONES ESPECIALES (180')

Una revisión educativa sobre programas de actividad física para poblaciones sedentarias. Nutrición y planes alimentarios en relación del ejercicio, la recreación y la salud. Consideraciones sobre sujetos que practican actividad física para prevenir patologías, y desarrollar la aptitud física (“Fitness”). Prevención de factores de riesgo desde la perspectiva de la actividad física y deportiva.

(TODOS LOS MÓDULOS SON VIRTUALES)

ORGANIGRAMA FECHAS DEL CURSADO DE LA ESPECIALIZACIÓN-DIPLOMATURA EN NUTRICIÓN 2021-2022 E HIDRATACIÓN MÉDICO-DEPORTIVA

Fechas de reuniones de consultas y debate por Zoom:
(Horario: de 7 P.M. a 9 P.M., hora de República Dominicana)

NOVIEMBRE 2021:

jueves 25 de noviembre: módulo 1 y módulo 2

DICIEMBRE 2021:

jueves 02 de diciembre: módulo 3 y módulo 4

jueves 09 de diciembre: módulo 5

jueves 16 de diciembre: módulo 6 y módulo 7

ENERO 2022:

jueves 20 de enero: módulo 8 y módulo 9

jueves 27 de enero: módulo 10

FEBRERO 2022:

jueves 10 de febrero: módulo 11

jueves 24 de febrero: módulo 12

MARZO 2022:

jueves 10 de marzo: módulo 13

jueves 17 de marzo: módulo 14

jueves 24 de marzo: módulo 15

ABRIL 2022:

jueves 07 de abril: módulo 16

jueves 21 de abril: módulo 17

MAYO 2022:

jueves 05 de mayo: módulo 18

jueves 12 de mayo: módulo 19

jueves 19 de mayo: módulo 20

JUNIO 2022:

jueves 09 de junio: Foro académico, debate final y conclusiones.

Examen de aprobación del cursado (180')



Jueves 14 de Octubre:

7:30 P.M. (hora Rep. Dom.)
Conferencia sobre los contenidos y objetivos académicos del Curso (actividad libre y gratuita) (120')



Horario:
de 7 P.M a 9 P.M.
hora de República Dominicana.



Envío de material para estudio a los cursantes, 10 días antes de cada reunión por Zoom



INSCRIPCIÓN

Los costos del cursado están expresados en dólares americanos (para inscriptos extranjeros), o su equivalente en pesos dominicanos (para inscriptos residentes en República Dominicana)

Cuota de Inscripción anual: 80 dólares
(antes del 15 de octubre de 2021).

8 cuotas de 125 dólares mensuales, desde octubre 2021 a mayo de 2022 inclusive, a efectivizar antes del día 10 de cada mes (excepto cuota de octubre 2021, que se abonará hasta el 21 de octubre, una semana antes del comienzo formal del curso).

Pagos:

Transferencias bancarias

PayPal

Institución Organizadora



@centronutricionclinica

info@cnc.com.do

+1 829-724-4050

www.cnc.com.do