



ALIMENTACIÓN PARA EL EJERCICIO Y EL DEPORTE

Aprende a nutrirte para entrenar mejor, recuperarte más rápido y alcanzar tus objetivos.

Docente Carolina Rodríguez



Aprendé a alimentarte y conseguí la energía que necesitás para cumplir tus objetivos.

Porque alimentarse bien no es cuestión de contar calorías. La forma en que comés puede darte la energía para entrenar mejor, acelerar tu recuperación y llevar tu rendimiento a otro nivel.

Este curso te va a ayudar a:

- Ordenar tu alimentación con criterios claros, sin caer en dietas mágicas ni modas pasajeras. Generar tu autonomía para poder hacer tu propio plan de alimentación.
- Conectar la nutrición con tu entrenamiento, entendiendo qué comer antes, durante y después de ejercitarte.
- Aprender con ejemplos prácticos que podés aplicar en tu día a día, sin complicaciones.
- Tomar decisiones informadas sobre hidratación y suplementos, para no gastar de más en productos innecesarios.

Todo en un formato 100% online, grabado y on demand, para que avances a tu ritmo y lo adaptes a tus rutinas.



¿Qué aprenderemos juntos?

MÓDULO UNO

- ✓ Grupos de alimentos: GABA (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos).
 - ✓ Diferencia entre alimentos y nutrientes.
 - ✓ Aporte nutritivo de cada alimento.
 - ✓ Alimentación saludable: Déficits y excesos alimentarios.
 - ✓ Roles de los alimentos en el ser humano Tríada Alimento – Salud – Rendimiento.
-

MÓDULO DOS

- ✓ Alimentos claves en los deportistas e individuos que realizan ejercicio físico.
 - ✓ Diferencia entre alimentos y nutrientes.
 - ✓ Aporte nutritivo de cada alimento.
 - ✓ Ejemplos de preparaciones caseras – receta.
-

MÓDULO TRES

- ✓ Hidratación y suplementos en el mercado.
- ✓ Ejemplos de preparaciones caseras de bebidas deportivas y variantes para suplementos – recetas.

Docente a cargo Carolina Rodríguez

Licenciada en Nutrición

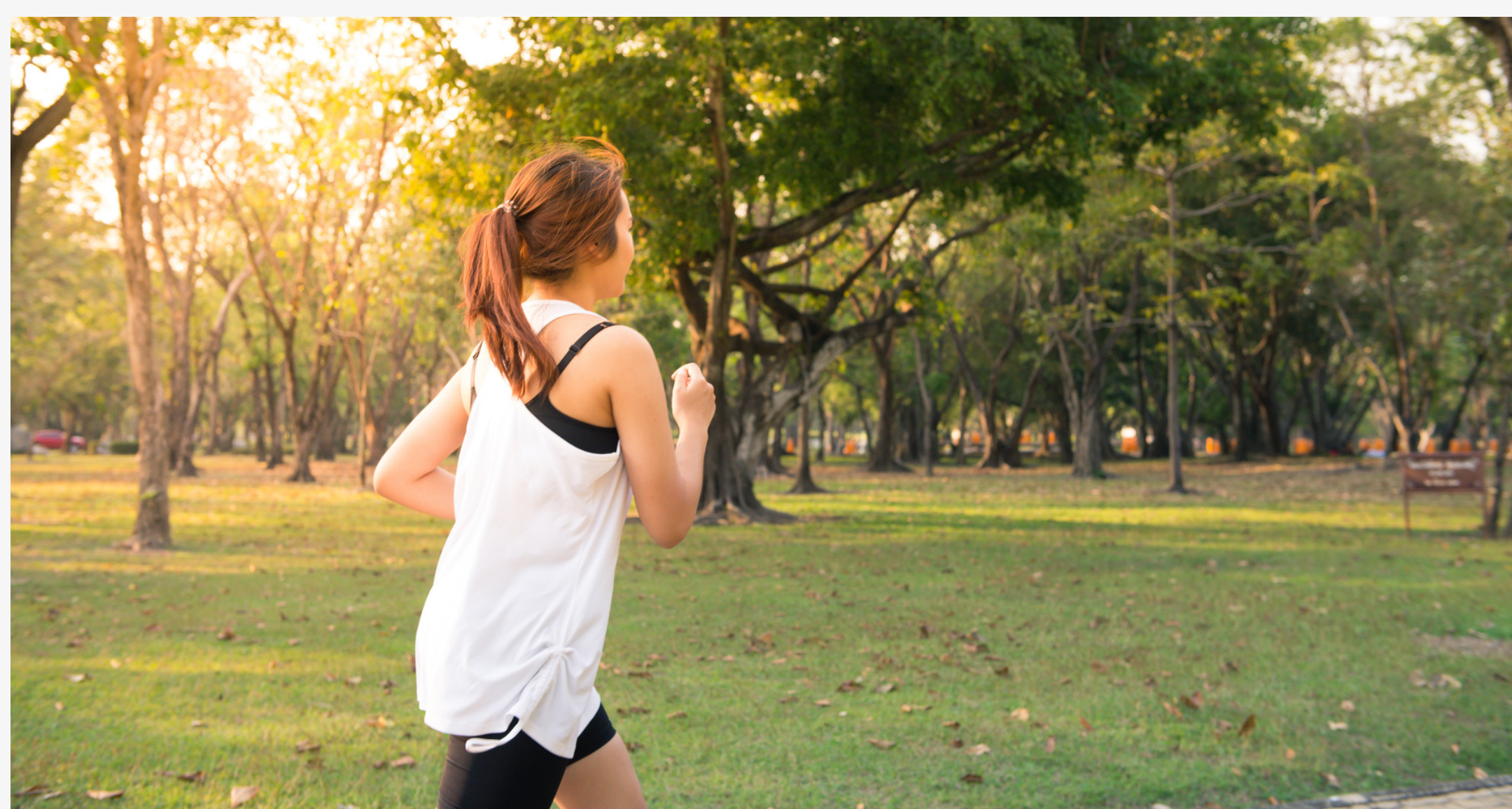
Especialista en Nutrición
Deportiva y en cada deporte
específico.

Nutricionista

En Club Atlético Peñarol.

Docente

En OFI CONMEBOL y AUDEF,
entre otros institutos de gran
prestigio en la región.



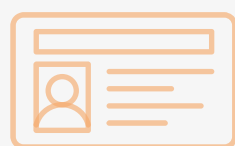
Empezá hoy a entrenar con la energía que necesitás

Accedé ahora al curso online y aprendé a tu ritmo



¿Para quién es el curso?

No se requieren conocimientos previos. Es para personas que entrenan (cualquier nivel) o acompañan deportistas y quieren rendir mejor y ordenar su alimentación.



Certificado

Al finalizar, recibís un certificado digital que acredita la formación en Alimentación para el ejercicio y el deporte.



¿Dónde nos vemos?

Se utiliza la plataforma Google Classroom. Para acceder se necesita correo Gmail. Lecturas y material científico complementarias.



Valor del curso

\$12.000 pesos uruguayos.
\$300 USD para pagos desde el exterior.



Formas de pago

Para pagos en Uruguay: tarjeta de débito, crédito o telefónico.
Transferencia o depósito.
Mercadopago.
Giro: Abitab o Redpagos
Para pagos en el exterior: Visa

Inscribite hoy en ics.uy

Si tenés alguna duda, te podemos
asesorar por WhatsApp



info@ics.uy



092367118

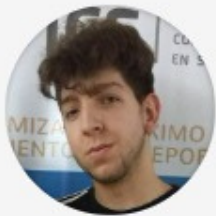


TESTIMONIOS



Agustina López
Montevideo – Uruguay

“Me encantó el curso, me llevo un montón de aprendizajes y experiencias para aplicarlo en mi vida y quién sabe en un futuro de forma profesional.”



Lautaro Moneo
Montevideo – Uruguay

“Yo creo que cualquier deportista o individuo que se encuentre en un ambiente deportivo debería estar en este curso.”



María Celeste Soria
Montevideo – Uruguay

“En lo personal, me parece un curso muy práctico, muy eficaz y de fácil aplicación para poder planificar mi alimentación/planificación deportiva para obtener un óptimo resultado, Teniendo bien claro lo que quiero lograr. Muchas gracias.”