



NUTRICIÓN DEPORTIVA

Fundamentos y aplicaciones prácticas de la nutrición para el deporte y el ejercicio.

Docente Carolina Rodríguez



Nutrición deportiva

Este curso está diseñado para **nutricionistas y profesionales de la salud o estudiantes**, que buscan incorporar herramientas actualizadas para optimizar el rendimiento deportivo, acompañar el entrenamiento y favorecer la recuperación de quienes practican actividad física.

Desde deportistas recreativos hasta de alto rendimiento, mediante un abordaje nutricional sólido y basado en evidencia.

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

- ✓ Objetivos de la nutrición deportiva.
- ✓ Áreas y métodos de evaluación del estado nutricional del atleta. Objetivos y beneficios de los estos.
- ✓ Composición corporal: fraccionamiento corporal, diferentes tipos de mediciones (masa muscular, grasa, ósea, piel y residual) y somatotipo.

MÓDULO DOS

- ✓ Concepto de energía, sistemas energéticos, combustibles y reservas.
- ✓ Fatiga, causas, consecuencias e intervención nutricional en la prevención de lesiones deportivas.
- ✓ Diferentes modalidades deportivas (fuerza/resístanse, resistencia/endúrense, intermitentes) según combustible energético predominante y gasto calórico.

MÓDULO TRES

- ✓ Planificación de la dieta del deportista según objetivos, composición corporal, fase o momento deportivo y nutrientes claves.

MÓDULO CUATRO

- ✓ Hidratación y suplementación- Estado de hidratación: deshidratación, euhidratación e hiperhidratación.
- ✓ Bebidas deportivas y agua sola.
- ✓ Uso de suplementos según modalidad deportiva y atleta, suplementos eficaces, mitos y realidades.

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 capacitarte para acompañar los procesos de tus deportistas



¿Para quién es el curso?

Dirigido de manera excluyente a Licenciados en Nutrición, Lic. Ed. Física, entrenadores, preparadores físicos, personal de la salud o estudiantes de dichas carreras.



Certificado

Al finalizar, recibís un certificado digital que acredita la formación. Para recibir el certificado del curso debes haber aprobado el examen final.



¿Dónde nos vemos?

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



Valor del curso

\$15.000 pesos uruguayos.
\$390 USD para pagos desde el exterior.



Formas de pago

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

Inscribite hoy en ics.uy y cursá a tu ritmo.

Si tenés alguna duda, te podemos asesorar por WhatsApp



info@ics.uy



092367118



TESTIMONIOS



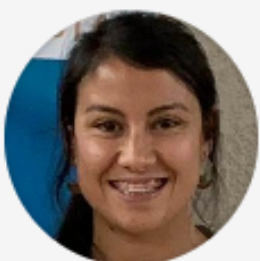
Lic. Nut. Cecilia Rovella
Uruguay

“El curso cumplió mis expectativas tanto en el contenido como en la forma en la que se desarrolló. Ahora tengo muchas más herramientas en el área de nutrición deportiva que espero aplicar pronto Gracias!!”



Lic. Nut. Alejandra Nolla
Uruguay

“Es un curso muy completo, el cual brinda herramientas y conocimientos para una adecuada valoración e intervención en personas que practican actividad física y deporte. ”



Lic. Nut. Yessy De Souza
Uruguay

“Excelente curso, recomiendo al 100%, enriquece la formación del profesional de nutrición no solo vinculado a la nutrición deportiva sino también en la vida profesional.”