

PROGRAMA DE CONTENIDOS

ACAF 

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA

NUTRICIÓN DEPORTIVA

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

ONLINE

CONTACTO:

 www.cursosacaf.com

 [+54 9 1124042701](https://wa.me/5491124042701)

 [cursosacaf](https://www.instagram.com/cursosacaf)

AVAL INTERNACIONAL


IIDCA
Instituto Internacional del Deporte
Y las Ciencias Aplicadas

FRANCISCO MENDIETA

DOCENTE



TRAYECTORIA

- Profesor de Ed. Física (ISFD N°18).
- Lic. en Alto Rendimiento Deportivo (UNLZ).
- Posgrado en Medicina del Deporte y el Ejercicio (CEMDDE).
- CEO y docente en ACAF.
- Más de 10 años como capacitador en el área de las Ciencias del Deporte.
- Más de 15 años como Entrenador para la salud, estética y rendimiento deportivo.
- Preparador Físico de Hockey Femenino en Club Atlético Lanús.



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Nuestro curso de **Nutrición Deportiva** es para quienes desean aprender sobre los distintos tipos de nutrientes que existen, sus características, funciones y en qué alimentos se encuentran. También aprenderás sobre balance energético, cómo calcular el gasto calórico diario y cómo adecuar una alimentación de acuerdo a los objetivos y estilo de vida.

A su vez, conocerás distintas estrategias orientadas a la salud, el descenso de peso y el aumento de masa muscular para que puedas tomar decisiones inteligentes y efectivas.



MODALIDAD

Puedes realizar nuestra formación **Nutrición Deportiva** desde cualquier país ya que se desarrolla de manera online. Consta de 17 clases de 2 hs cada una y podrás participar de ellas en vivo (consultar fechas de inicio) o puedes avanzar con las mismas clases grabadas en cualquier momento del año, ya que una vez adquirido el curso están disponibles para verlas en cualquier momento.

**MODALIDAD PRESENCIAL:* consultar sedes y fechas disponibles.



CERTIFICACIÓN

Al egresar recibirás dos certificados de **Nutrición Deportiva**: uno registrado con número de matrícula emitido por Grupo Sevilla (Asociación Civil Argentina de Escuelas, Centros y Academias) y otra certificación con el aval internacional de IIDCA (Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias Aplicadas), institución con presencia en cinco continentes del mundo y con más de 30 países adheridos.

ACAF

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MÓDULO 1

NUTRICIÓN

● INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

- Contextos y controversias en el ámbito de la nutrición.
- Cambios culturales e influencia en los hábitos de las personas.
- Por qué es importante conocer sobre entrenamiento y alimentación.

● METABOLISMO

- Macronutrientes: conceptos generales.
- Homeostasis: qué es. Principio de supercompensación.
- Concepto de calorías y energía.
- Qué es y cuáles son sus vías.

MÓDULO 2

HIDRATOS DE CARBONO

● INTRODUCCIÓN

- ¿Qué son los hidratos de carbono? ¿Cómo se componen?.
- Glucógeno hepático y muscular.
- Características y alimentos de referencia.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE CONTENIDOS

● TIPOS DE HIDRATOS DE CARBONO

- Monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos.
- Concepto de hidratos de carbono simples y complejos.
- Funciones, características y alimentos fuente.
- Controversias actuales.
- Alimentación «low carb» y alimentación cetogénica.

● NECESIDADES SEGÚN ESTILO DE VIDA

- Requerimientos diarios según objetivo y estilo de vida.
- Alimentos que ayudan a regular el apetito.
- Fibra alimentario: funciones y alimentos principales.
- Índice glucémico y carga glucémica: características.
- Diabetes y resistencia a la insulina: características y causas de su desarrollo.
- Sensibilidad a la insulina.
- Importancia de llevar una vida activa.
- Páncreas e insulina: funciones.
- Cómo repercute la actividad física y la alimentación en la glucemia.
- Glucemia, hiperglucemia e hipoglucemia.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MÓDULO 3

PROTEÍNAS

● INTRODUCCIÓN

- ¿Qué son las proteínas? ¿Cómo se componen?.
- Funciones principales de las proteínas.
- Reservas en el cuerpo humano.
- Péptidos, oligopéptidos y polipéptidos.
- Descripción de aminoácidos.

● TIPOS DE PROTEÍNAS

- Aminoácidos esenciales y no esenciales.
- Fuentes proteicas de origen animal.
- Fuentes proteicas de origen vegetal.
- Proteínas de bajo y alto valor biológico.
- Porcentaje de absorción de distintas fuentes proteicas.

● REQUERIMIENTOS DIARIOS

- Importancia del consumo de proteínas para la salud.
- Importancia del consumo de proteínas para la estética y el rendimiento deportivo.
- Cálculo de necesidades proteicas según estilo de vida, entrenamiento y objetivos
- Valor de distintas fuentes proteicas.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MÓDULO 4

LÍPIDOS

● INTRODUCCIÓN

- ¿Qué son los lípidos? ¿Cómo se componen?.
- Funciones de los lípidos.
- Reservas en el cuerpo humano.
- Descripción de las distintas sustancias lipídicas.
- Adipositos y triglicéridos.

● TIPOS DE LÍPIDOS

- Ácidos grasos monoinsaturados, polinsaturados, saturados y transgénicos.
- Características y alimentos fuente.
- Controversias actuales.
- Importancia del consumo de grasas para la salud.

● REQUERIMIENTOS DIARIOS

- Riesgos cardiovasculares y relación con la grasa.
- ¿Cómo calcular cuánta grasa y de qué tipo se debe consumir por día?
- Referencias corporales según % de masa grasa corporal.
- Relación entre cantidad de energía almacenada y el % de grasa corporal.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MÓDULO 5

BALANCE ENERGÉTICO

● GASTO CALÓRICO

- Déficit calórico y superávit calórico: características.
- ¿Cómo estimar el gasto calórico diario?
- Fórmulas y uso de planillas para realizar los cálculos.
- ¿En qué casos y cómo armar un plan alimentario con déficit calórico?
- ¿En qué casos y cómo armar un plan alimentario con superávit calórico?
- Calorías de «mantenimiento».

● SOMATOTIPOS

- Tipos de somatotipos: características.
- ¿Cómo usar la información del somatotipo en un armado de plan alimentario?

MÓDULO 6

MICRONUTRIENTES

● VITAMINAS

- Tipos de vitaminas.
- Características, funciones y fuentes principales.
- Necesidades diarias de las distintas vitaminas.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE CONTENIDOS

● MINERALES

- Tipos de minerales.
- Características, funciones y fuentes principales.
- Necesidades diarias de los distintos minerales.

MÓDULO 7

PLAN ALIMENTARIO

● PASOS PARA ARMAR UN PLAN ALIMENTARIO

- Utilización de planilla Excel para estimar gasto calórico diario.
- Porcentaje de distribución de los macronutrientes según estilo de vida y objetivos.
- Utilización de planilla Excel para la elaboración de plan alimentario.
- Selección de alimentos en la planilla para el plan alimentario.
- Cómo distribuir los alimentos seleccionados.
- Cómo agregar alimentos a la planillas Excel.

● ESTRATEGIAS Y TIPOS DE ALIMENTACIÓN

- Estrategias para ganar masa muscular: tipos de entrenamientos necesarios y requerimientos de macronutrientes.
- Estrategias para perder grasa. Saciedad y densidad calórica.
- Elaboración de alimentos caseros, snacks saludables y recetas proteicas.
- Ayuno intermitente. Características. Pros y contras.
- Tipos de alimentación: dieta cetogénica, low carb, paleolítica y mediterranea.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MÓDULO 8

SUPLEMENTACIÓN, HIDRATACIÓN Y DIGESTIÓN

● SALUD, ESTÉTICA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- Suplementación: cuáles existen en el mercado.
- Base teórica de cada suplemento y qué dice la evidencia científica
- Bebidas isotónicas, hipotónicas e hipertónicas.
- Hidratación: importancia del consumo de agua. Cuánto y cada cuánto.
- Antropometría: características y uso práctico.

● APARATO DIGESTIVO

- Cómo ocurre la digestión. Características. Tiempo de vaciado estomacal.
- Tipos de enzimas y funciones.
- Microbiota y microbiota: qué es. Características.
- Prebióticos y probióticos: qué son. Importancia de su consumo. Fuentes.
- Factores que influyen en la salud de la microbiota.

EVALUACIONES

- TRABAJO PRÁCTICO N°1: sobre los contenidos de los módulos 1° a 5°.
- TRABAJO PRÁCTICO N°2: sobre los contenidos de los módulo 1° a 8°.
- EXAMEN FINAL: múltiple choice sobre todos los contenidos.

TRANSFORMA TU FUTURO COMIENZA HOY



NUTRICIÓN DEPORTIVA

Certificación Internacional

CONTACTO:

 www.cursosacaf.com

 +54 9 1124042701

 [cursosacaf](https://www.instagram.com/cursosacaf)

ACAF 

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA