



CURSO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

PLAN DE ESTUDIO



DESCRIPCIÓN

Curso 100% online (teórico-práctico) orientado a profesionales y estudiantes de la actividad física, salud, áreas afines y público en general.

INFORMACIÓN

DURACIÓN:

3 meses

MODALIDAD

100% ONLINE



TEMARIO



TEMA DE LA UNIDAD 01

- Nutrición vs. Alimentación
- Tiempos de la nutrición
- Leyes de la alimentación
- Nutrición y Rendimiento Deportivo
- Objetivos en nutrición deportiva
- Etapas
- Pirámide nutricional en nutrición deportiva

TEMA DE LA UNIDAD 02

- Energía
- Sistemas Energéticos
- Carbohidratos, proteínas y grasas: Funciones, Requerimientos, Selección
- Timing de la ingesta
- Alimentación PRE-INTRA-POST entrenamiento



TEMA DE LA UNIDAD 03

- Fatiga: Causas Nutricionales
- Plato de alimentación saludable en el deportista omnívoro
- Alimentación saludable en el deportista Vegetariano

TEMA DE LA UNIDAD 04

- Objetivos
- Composición corporal
- Antropometría (Protocolo ISAK)
- Bajar de peso VS bajar grasa
- Principio de supercompensación



TEMA DE LA UNIDAD 05

- Microbiota
- ¿Es posible una alimentación real en deporte?
- Conceptos de alimentación real, ultraprocesados, etc.

TEMA DE LA UNIDAD 06

- Objetivos
- Composición corporal
- Antropometría (Protocolo ISAK)
- Bajar de peso vs Bajar grasa
- Principio de supercompensación



TEMA DE LA UNIDAD 07

- Nutrición en deportes de resistencia, Running
- Nutrición en deportes Fútbol, Basquet, Rugby y hockey
- Nutrición en deportes de categorías por peso
- Cómo armar un plan de alimentación acorde

TEMA DE LA UNIDAD 08

- Suplementación
- Planificación
- Dudas



VALOR DEL CURSO



Distancia PayPal

3 cuotas de 80 U\$D

TOTAL 240 U\$D



MÉTODOS DE PAGO





Link para abonar:

<https://www.paypal.me/jmifitsrl>



Enviar el comprobante de pago a
info@jmifit.com

Indicando

Nombre completo

Método de pago

Capacitación inscripta



¡YA ESTÁS ANOTADO!



CERTIFICACIÓN



Se entrega un certificado avalado por la
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA
+ ALIANZA DE SALUD INTERNACIONAL al finalizar el curso
Incluye PDF con el contenido detallado del curso digital.





info@jmifit.com

www.jmifit.com

www.instagram.com/jmifitoficial

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+5491156461277