enade ARGENTINA

CURSO DE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE ESTUDIOS

- DURACIÓN 3 MESES -

CURSO DE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Macronutrientes fundamentales
- Metabolismo de los Hidratos de carbono
  (Necesidades diarias en base al tipo de actividad)
- Metabolismo de las Proteínas
  (Necesidades diarias según índice de actividad física y porcentaje de masa magra
- Metabolismo de las grasas
- Tipos de grasas
- Necesidades diarias
- Micro nutrientes - Vitaminas, minerales y oligoelementos
- Nutrición y suplementación para deportes de Fuerza
- Nutrición y suplementación para deportes de resistencia
- Nutrición en poblaciones especiales:
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico
- Síndrome de fragilidad
- Sarcopenia
- Osteoporosis