



# curso de nutrición y suplementación deportiva

## ***PROGRAMA DE ESTUDIOS***

**- DURACIÓN 4 MÓDULOS x 3hs c/u-**

## CONTENIDOS TEMÁTICOS

### Clase #1

#### NUTRICIÓN DEPORTIVA MUSCULAR Y BIOLÓGICA

- 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 % de masa grasa)
- Metabolismo de las grasas
  - Tipos de grasas
  - Necesidades diarias

### Clase #2

#### Medicina y nutrición en prevención de enfermedades

- Ejercicio y suplementación en diabetes Tipo 2
- Poder terapéutico del “Ayuno”



# ***CURSO DE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA***

## **Clase #3 - Nutrición cardiometabólica**

- Hidratación celular
- Micronutrientes - Vitaminas, minerales y oligoelementos

## **Clase #4 - Periodización nutricional**

- Características de las fases de “Bulking” y “Cutting”  
(Aumento y reducción de peso)

# CURSO DE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

## DINÁMICA

**Duración:** 4 Clases intensivas (720hs cátedra)

**Frecuencia:** 1 vez por semana en vivo

**Día:** Sábados de 11 a 14 horas por Zoom en vivo.

Fecha de inicio: Sábado 01 de noviembre

Clase 2 – Sábado 08/11

Clase 3 – Sábado 15/11

Clase 4 - Sábado 22/11

*\*Posibilidad de cursar sin horarios fijos a través de las grabaciones.*

Se entrega materiales de estudio y certificado de asistencia.

Inscripción sin requisitos en nuestra web  
[www.enade.com.ar](http://www.enade.com.ar)



***CURSO DE NUTRICIÓN Y  
SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA***