

CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA



Para bajar de peso, aumentar masa muscular, correr una carrera o simplemente estar saludables, es fundamental acompañar el entrenamiento con una alimentación adecuada enfocada a los objetivos (qué comer antes y después de entrenar, hidratación y suplementación).



Aval internacional



Doble certificación*¹



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva

IGT
GUALDA TRAINING

LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

OBJETIVOS DEL CURSO

El curso de Nutrición Deportiva tiene como objetivo brindar los conocimientos complementarios para que el entrenador o deportista pueda mejorar su rendimiento, adquiriendo información fundamental en materia de alimentación saludable y comprendiendo las variables nutricionales fundamentales que impactan en el rendimiento deportivo para así encarar la actividad física en forma integral y personalizada, logrando una mayor efectividad en el logro de los objetivos propuestos, con el correspondiente acompañamiento profesional*².

MODALIDADES DE CURSADA



1. CURSADA VIRTUAL EN VIVO

Videollamada con interacción en tiempo real con docentes.
Consultar fechas y horarios.



2. CURSADA 100% ONLINE

Curso pregrabado y listo para iniciar, cursando a tu ritmo y con docentes a disposición.



3. CURSADA PRESENCIAL

En Buenos Aires, Argentina.
No disponible actualmente por contexto COVID-19.

ACERCA DE ESTE CURSO



SIN CONOCIMIENTO PREVIO

No es necesario tener conocimientos previos, el curso aborda todos los contenidos necesarios.



DURACIÓN TOTAL

Conformado por 6 clases.
Contenido detallado en la página N°4 de este temario.



RECETARIO DE REGALO

Recetario de comidas plant based pre y post entrenamiento con su respectiva composición nutricional.



COMUNIDAD GUALDA TRAINING

Descuentos y promociones exclusivas para la comunidad de alumnos y alumnas.



BOLSA LABORAL INSTRUCTORES

Instructores que realicen el curso tendrán acceso a la bolsa laboral exclusiva de Gualda Training.



AVAL INTERNACIONAL

Curso con aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte*³.

A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO



PROFESORES E INSTRUCTORES

Profesores de Educación Física, Personal Trainers, Preparadores físicos, Instructores de Fitness y otras ramas que deseen profundizar y aprender acerca de la nutrición aplicada al deporte y su impacto en el rendimiento deportivo.



PROFESIONALES DE LA SALUD Y ESTUDIANTES

Profesionales de la salud que se desempeñen como Médicos, Nutricionistas, Kinesiólogos o áreas afines a la medicina y el deporte, y/o estudiantes de dichas carreras que deseen aprender acerca de la nutrición aplicada al deporte y su impacto en el rendimiento deportivo.



DEPORTISTAS Y ATLETAS

Deportistas, atletas y público en general con o sin conocimientos previos, que deseen interiorizarse y aprender más acerca de la nutrición aplicada al deporte y qué variables fundamentales influyen en el rendimiento deportivo.

ACERCA DEL AVAL ALIFID

Gualda Training es una escuela asociada y cuenta con el aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte. Adhiere a la plataforma de gestión digital de certificaciones con los siguientes beneficios:



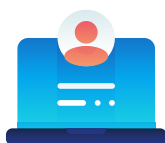
DOBLE CERTIFICACIÓN

Se obtienen dos certificados, en español y en inglés para ser reconocidos a nivel internacional^{*4}. Los certificados estarán disponibles para descargar en formato pdf o ser enviados por mail. Tendrán instrucciones para imprimirlos en el papel y gramaje correspondiente al certificado.



CARNET DIGITAL

Los instructores de la Alianza reciben un carnet digital donde figuran los cursos realizados en cualquier escuela asociada a la Alianza. Si ya posee su carnet por haber realizado otros cursos, se añadirá este curso.



PÁGINA WEB PERSONAL

La Alianza pone a disposición de sus instructores una página web personal como herramienta para favorecer la difusión e inserción laboral, ya que allí mismo figuran sus certificaciones, junto con datos personales y de contacto.



BUSCADOR DE INSTRUCTORES

En la web de la alianza hay un buscador de instructores donde cualquier persona interesada podrá buscarlos utilizando su documento o identificación y verificar qué certificaciones realizaron y en qué escuela asociada a la Alianza.

^{*1+2+3+4} Este curso no reemplaza a la Licenciatura en Nutrición ni habilita al ejercicio legal de la profesión (Ley N°. 24.301).



www.alifid.org

CONTENIDOS DE LA CURSADA

- 6 clases dictadas en vivo.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- 1 examen teórico integrador.

6 CLASES

● Clase 1 [En vivo]

- Presentación del curso.
- Introducción e historia de la nutrición deportiva.

● Clase 2 [En vivo]

- Hidratos de Carbono: estructura química, clasificación, en que alimentos se encuentran y cómo combinarlos para favorecer la nutrición deportiva.
- Proteínas: estructura química, clasificación, en que alimentos se encuentran y cómo combinarlos para favorecer la nutrición deportiva.

● Clase 3 [En vivo]

- Lípidos: estructura química, clasificación, en que alimentos se encuentran y cómo combinarlos para favorecer la nutrición deportiva.
- Vitaminas y Minerales: clasificación, deficiencia y toxicidad.
- Nutrientes críticos para los deportistas.

● Clase 4 [En vivo]

- Hidratación y rendimiento deportivo.
- Consecuencias de la deshidratación.

● Clase 5 [En vivo]

- Bases de Fisiología del deporte y Bioquímica del deporte.
- Cómo funciona el cuerpo químicamente.

● Clase 6 [En vivo]

- Ayudas ergogénicas y nutricionales.
- Suplementación deportiva y clasificación WADA (Agencia Mundial Antidopaje).

CURSOS E INSTRUCTORADOS



AVANZADO FITNESS
Y ACTIVIDAD FISICA



PERSONAL
TRAINER



NUTRICION
DEPORTIVA



ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL Y HIIT



MUSCULACION Y
MONITOR DE GIMNASIO



PREPARACION
FISICA DEPORTIVA



CALISTENIA



RUNNING



NUTRICION DEPORTIVA
AVANZADO



LESIONES
DEPORTIVAS



STRETCHING
Y POSTURA



YOGA



FIT
BOXING



PILATES
REFORMER



RCP - REANIMACION
CARDIOPULMONAR



SIGNOS
VITALES

Contacto



gualdatraining.com

info@gualdatraining.com



[/gualdatraining](https://www.facebook.com/gualdatraining)



[@gualdatraining](https://www.instagram.com/gualdatraining)



[+54 9 11 2833-8110](https://wa.me/5491128338110)