



Programa Nutrición Deportiva

En los últimos años la influencia que tiene la nutrición sobre el rendimiento físico y composición corporal de las personas es de público conocimiento. Incluso, se habla de una gran cantidad de deportistas profesionales que deben el aumento de su rendimiento a cambios radicales en su alimentación.

En esta capacitación aprenderás acerca de los efectos que producen los alimentos y suplementos deportivos en el cuerpo.

El objetivo es que el alumno logre optimizar la selección de los componentes de un plan de alimentación a la hora de buscar el máximo rendimiento físico.

El curso se encuentra dividido en 4 módulos:

- **MÓDULO 1:** Conceptos relacionados con la nutrición.
- **MÓDULO 2:** Macronutrientes: Proteínas, H. de Carbono y Lípidos.
- **MÓDULO 3:** Micronutrientes (vitaminas y minerales) e Hidratación.
- **MÓDULO 4:** Nutrición deportiva

Duración

2 meses

Evaluación y certificación

Las instancias de evaluación previstas son:

- Participación y realización de las diferentes actividades propuestas por el docente a cargo
- Aprobar los trabajos prácticos correspondientes a cada modulo
- Aprobar el Trabajo Final Integrador

Una vez cumplidas y aprobadas todas las etapas se otorgará un **Certificado expedido por el Centro de Estudio de Actividades Físicas, junto** con el certificado avalado por la Empresa **Fitness Cross Internacional. (Certificación de carácter privado, no habilitante para prescribir dietas nutricionales).**



www.ceafi.com.ar



info@ceafi.com.ar



+54 11 3597 1226 / +54 11 5317 7097 / +54 11 2305 3967