



Curso virtual

Ayudas Ergogénicas y Suplementación Deportiva



Inicio:
19 de octubre



Duración:
03 semanas

Dirigido a:

Profesionales de la salud o afines, educación, carreras de actividad física.

Objetivos

- Diseñar planes de suplementación nutricional en diferentes ámbitos del deporte y conocerá específicamente sobre el dopaje, sus riesgos, efectos y consecuencias.



Plan de Estudio

Unidad 01

- ¿Qué es un suplemento?
- Prevalencia de uso de suplementos
- Suplementos libres de sustancias dopantes
- Evaluación de un suplemento a base de la evidencia
- Clasificación del uso de suplementos IOC Consensus Stament 2018

Unidad 02

- Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte 2019
- Marco de Suplementos deportivos AIS 2019 Sistema de Clasificación ABCD
- Suplementos Nivel de Evidencia A, AIS 2019
- Vademécum de Suplementos Nutricionales Colombia 2019
- Taller de Periodización de la Suplementación en diferentes deportes
- Riesgos de suplementación
- Taller de búsqueda diligente de suplementos

Unidad 03

- Conociendo el sistema antidopaje
- Código Mundial Antidopaje y Estándares Internacionales
- Lista de Prohibiciones 2021
- Autorizaciones de Uso Terapéutico
- Controles Antidopaje
- Infracciones y sanciones
- Taller de control antidopaje: Lista de Prohibiciones e importancia de las Autorizaciones de Uso Terapéutico

Unidad 04

- Planificación suplementos utilizando la herramienta de lista de intercambios



Docente Internacional:

Astrid Quinchia Castro 

- Máster en F. Deporte y actividad física de la universidad nacional de Colombia.
- Isak nivel iii nutricionista de la federación colombiana del fútbol y del equipo de ciclismo continental gw shimano erco.
- Trabajo en el ministerio del deporte de Colombia y comité olímpico colombiano como nutricionista y participe en múltiples eventos del ciclo olímpico y paralímpico incluido juegos olímpicos de rio 2016.

Alcanza tus metas



Universidad
N.º 1 en Perú



Docentes
Especializados
en el Campo



Cursos
a medida



Networking

Más información



posgrado.ventas@oficinas-upch.pe



965 716 341



posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

