



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214

egama@ama-med.org.ar

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

www.ama-med.org.ar





ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA



Programa de Curso

Nutrición para la Salud y el Rendimiento Deportivo.

Online 2026

Directores

Dr. Osvaldo Jarast

Cuerpo docente

Coordinación: Magali Montes Barnettson

Dr. Osvaldo Jarast

Dr Walter Dzurovcin

Lic Magali Montes Barnettson

Calendario

Fecha de inicio: 17/08/2026

Fecha de fin: 13/10/2026

El curso se dicta en modalidad online asincrónico, con un espacio de encuentro sincrónico el lunes 14 de septiembre de 19 a 20hs.

Carga horaria: 30hs cátedra.

Destinatarios

Profesionales de todas las áreas de la Salud. Lic. en Nutrición, Lic. en Actividad Física y Deporte, Médicos, Estudiantes de dichas carreras, Entrenadores, Profesores de Educación Física, Instructores, Kinesiólogos, Programadores Deportivos, Profesionales de la Salud y el Deporte en general.



Características del curso

Acerca del curso

La nutrición deportiva es crucial para optimizar el rendimiento físico, acelera la recuperación, previene lesiones y mejora la composición corporal, siendo tan importante como el entrenamiento mismo; cubre todas las fases (entrenamiento, competición, descanso) y es fundamental para la salud general del deportista, desde amateurs hasta profesionales, necesitando personalización para cada disciplina y atleta.

A lo largo del siguiente curso aprenderás cómo la práctica regular y sistemática de actividad física genera adaptaciones fisiológicas en el organismo, siendo éste, un factor determinante no solo en el gesto deportivo sino también en la mejora de la calidad de vida y la prosperidad.

Además, una alimentación personalizada para el deportista, teniendo en cuenta aquellos factores nutricionales asociados al ejercicio y deporte, permite aumentar el rendimiento y optimizar la composición corporal, logrando los objetivos propuestos.

Objetivos

- Comprender Bioquímica nutricional del ejercicio y Adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
- Conocer fundamentos de Nutrición deportiva.
- Evaluar necesidades nutricionales en el deporte.
- Analizar conceptos de suplementación e hidratación deportiva.

PLAN DE ESTUDIOS

Contenidos

MÓDULO 1

- Bioquímica nutricional del ejercicio.
- Sistemas energéticos.
- Factores que influyen en la utilización de los sustratos energéticos.
- Métodos para medir la energía.
- Consumo máximo de oxígeno.



Programa de Curso

MÓDULO 2

- Adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
- Procesos de recuperación energética.

MÓDULO 3

- Nutrición deportiva, fundamentos.
- Balance energético, métodos de estimación de la energía.
- Macro y micronutrientes.
- Aspectos nutricionales esenciales relacionados a la mejora del rendimiento y la optimización de la composición corporal.

MÓDULO 4

- Los tiempos de la ingesta, el ANTES, el DURANTE y el POST ejercicio aplicado a la carga del entrenamiento.
- Suplementos y ayudas ergogénicas, ¿Cuándo se deben consumir? ¿Cuáles son apropiadas y cuáles no
- Hidratación: Importancia para el rendimiento, la recuperación y la salud. Recomendaciones.

Cronograma

https://docs.google.com/document/d/1F5a7ivZO_k4zgDRZhEtfSdKjllkrAhHr9zZXHWZirmw/edit?usp=sparing

Requisitos

- Profesionales: Título terciario o universitario
- Estudiantes: Constancia de Alumno Regular

Condiciones de aprobación

60% de preguntas aprobadas en examen final.



Programa de Curso

Aranceles

Inversión total \$420.000.-

1. 3 cuotas mensuales sin interés de \$140.000 c/u.-*
2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$294.000- obteniendo un -30% de descuento hasta el 15/07/2026.
3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$315.000- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del inicio del curso.
4. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$357.000.- obteniendo un -15% de descuento antes del inicio del curso.
5. Total del curso a partir del 17/08/2026: \$420.000.-

Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago
www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking

Consultas

magamontesbarnetson@gmail.com

CERTIFICACIÓN

Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina

“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”

