



**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

Director

Dr. Osvaldo Jarast

Cuerpo docente

Coordinación: Lic. Magali Montes Barnettson

Dr. Osvaldo Jarast, Dr Walter Dzurovcin , Lic Magali Montes Barnettson

Calendario

Fecha de inicio: 9/03/2026

Fecha de fin: 30/06/2026

El curso se dicta en modalidad online

Espacios sincrónicos de encuentro: Martes 19 hs

Carga horaria: 40 hs

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.



Presentación e interés 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.

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

Acerca del curso

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.

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.

MÓDULO 2

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



Programa de Curso

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 deportivo 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/1d2vz0AQCytAbxbDF04A9BVX6Ye4saPR2IG9_fH0zOV8/edit?usp=sharing

Requisitos

Profesionales: Título terciario o universitario y Doc. de Identidad
Estudiantes: Constancia de Alumno Regular y Doc. de Identidad.

Condiciones de aprobación

%60 de respuestas correctas en evaluaciones.

Aranceles

Inversión total \$400000.-



Programa de Curso

1. 4 cuotas mensuales sin interés de \$100000 c/u.-*
2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$300000- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del inicio del curso.
3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$340000.- obteniendo un -15% de descuento antes del inicio del curso.
4. Ventana de descuento 30% en un pago hasta el 21/02/2026: \$280000
5. Total del curso a partir del 9/03/2026: \$400000.-

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



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**



Programa de Curso

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)”

