

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

DESTINATARIOS: FARMACÉUTICOS Y ESTUDIANTES AVANZADOS DE LA CARRERA DE FARMACIA

INSCRIPCIÓN: 02 A 27 DE MARZO

MODALIDAD: VIRTUAL ASINCRÓNICO

CRÉDITOS: 12,8

ACTIVIDAD ARANCELADA

Departamento de Actualización
Farmacéutica FEFARAFEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

PROGRAMA

Módulo 1

Clase 1

- Presentación del material de estudio y modalidad del curso.
- Clasificación de los suplementos según las entidades más relevantes a nivel internacional: AIS (Instituto Australiano del Deporte), COI (Comité Olímpico Internacional) e ISSN (Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva). Se estudiará la clasificación según el grupo de evidencia, el grado y el uso de cada suplemento.
- Definiciones, epidemiología, criterio científico y comprensión de estudios.
- Lectura de etiquetas, avales, seguridad y búsqueda de marcas.
- Tipos de consumidores ¿Quiénes deben/pueden suplementarse?

Clase 2

- Actividad física y ejercicio.
 - Tipo de fibras musculares y sus necesidades fisiológicas.
 - Sistemas energéticos aplicados al suplemento.
 - Evidencia científica y sistema de semáforos.
 - El batido de proteínas y todas sus variantes.
- * A partir de esta clase analizaremos a fondo cada suplemento mencionado en el temario. Cada suplemento contendrá: Evidencia científica, avales para su uso y recomendación en el paciente/atleta, estudios concretos que demuestren su ergogenia (gráficos y estadística), modo de uso, mecanismos de acción fisiológicos, aplicación en deportes específicos**

Clase 3

- Ganadores de peso (Gainers) y atletas de hipertrofia.
- ¿Cómo se fabrican nuestras proteínas musculares?
- El músculo como órgano productor de señales.
- Aminoácidos esenciales, no esenciales y ramificados en la fibra muscular.
- La importancia de la Leucina y sus señales anabólicas.

Clase 4

Departamento de Actualización
Farmacéutica FEFARAFEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

DISERTANTE: LIC. DAVID FRAGALE

FECHA DE DICTADO: MARZO, ABRIL, MAYO Y JUNIO

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

DESTINATARIOS: FARMACÉUTICOS Y ESTUDIANTES AVANZADOS DE LA CARRERA DE FARMACIA

INSCRIPCIÓN: 02 A 27 DE MARZO

MODALIDAD: VIRTUAL ASINCRÓNICO

CRÉDITOS: 12,8

ACTIVIDAD ARANCELADA



Departamento de Actualización
Farmacéutica FEFARA

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

- Sistema ATP-CP.
- Creatina y sus formulaciones.
- HMB (β -hidroxi- β -metilbutirato).

Módulo 2

Clase 1

- Clase especial, suplementos en deportes de resistencia (endurance).
- Geles deportivos de transporte múltiple intraesfuerzo.
- Sales de rehidratación, hiponatremia y bebidas deportivas.
- Barras energéticas y gomitas proteicas.

Clase 2

- pH y fatiga muscular.
- Ácido láctico y neutralización para el control del pH.
- β -Alanina y eliminación de H^+ intramuscular (sistema carnosina-buffer).
- Bicarbonato de sodio.
- Óxido Nítrico sintético y nitratos naturales.
- L-Arginina
- Citrulina-Malato
- Glutamina e inmunidad.
- Turnover y catabolismo proteico.
- Omega-3 en deportistas lesionados, rehabilitación y adultos mayores.

Clase 3

- Radicales libres y especies reactivos del oxígeno (ROS).
- Uso de antioxidantes y adaptación al ejercicio.
- Suplementos multivitamínicos e hipervitaminosis (dosajes y dopajes).
- Minerales, dosajes y dopajes (I, Ca, Fe y Zn).
- ZMA, "booster de testosterona".
- Requerimientos en deportistas veganos.
- Cronobiología – ¿Suplementos para mejorar el descanso? (invitado especial, Lic. Fernando Luna).

Clase 4



Departamento de Actualización
Farmacéutica FEFARA

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

DESTINATARIOS: FARMACÉUTICOS Y ESTUDIANTES AVANZADOS DE LA CARRERA DE FARMACIA

INSCRIPCIÓN: 02 A 27 DE MARZO

MODALIDAD: VIRTUAL ASINCRÓNICO

CRÉDITOS: 12,8

ACTIVIDAD ARANCELADA

- La mujer deportista.
- Entrenamiento sincronizado y fases del ciclo menstrual.
- Menorragia y epidemiología.
- Triada de la mujer deportista y suplementos asociados.
- Anticonceptivos y rendimiento deportivo.
- Psicología en el deporte y TCA – Lic. en psicología Luciana Carrera

Módulo 3

Clase 1

- Placebos.
- Espirulina y alto rendimiento.
- Cafeína anhidra, mate, café, tolerancia y efectos adversos.
- Pre-entrenos, quemadores de grasa termogénicos y riesgos asociados.
- Deportes olímpicos, Agencia Mundial Antidopaje (AMA) y casos de dopaje +.
- Dopaje genético y superatletas.

Clase 2

- Suplementos probióticos y rendimiento deportivo.
- Curcumina para la recuperación muscular.
- Paracetamol, desinflamatorio para disminuir el DOMS.
- Alcohol luego de entrenar.

Clase 3

- Salud ósea y tejido conectivo.
- Colágeno y péptidos bioactivos.
- Colágeno hidrolizado
- Impacto de los suplementos de colágeno en el rendimiento y la recuperación

Clase 4

- ¿Cómo se fabrica un suplemento deportivo?
- Adulteración de fórmula y falsificación de marcas.
- Análisis bromatológicos de marcas nacionales e internacionales.

DISERTANTE: LIC. DAVID FRAGALE

FECHA DE DICTADO: MARZO, ABRIL, MAYO Y JUNIO

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

DESTINATARIOS: FARMACÉUTICOS Y ESTUDIANTES AVANZADOS DE LA CARRERA DE FARMACIA

INSCRIPCIÓN: 02 A 27 DE MARZO

MODALIDAD: VIRTUAL ASINCRÓNICO

CRÉDITOS: 12,8

ACTIVIDAD ARANCELADA



Departamento de Actualización
Farmacéutica FEFARA

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

CRONOGRAMA:

MÓDULO 1	Clase 1 Clase 2 Clase 3 Clase 4	31 de marzo 07 de abril 14 de abril 21 de abril
MODULO 2	Clase 1 Clase 2 Clase 3 Clase 4	28 de abril 5 de mayo 12 de mayo 19 de mayo
MODULO 3	Clase 1 Clase 2 Clase 3 Clase 4	26 de mayo 02 de junio 9 de junio 16 de junio

MÓDULO 1	Clase consulta	23 de abril 18.30 h.
MODULO 2	Clase consulta	04 de junio 18.30 h.
MODULO 3	Clase consulta	16 de junio 18.30 h.

PRESENTACION DE TRABAJOS PRACTICOS:

Módulo 1: T.P. Fecha de inicio: 21 de abril

Módulo 2: T.P. Fecha de inicio: 19 de mayo

Módulo 3: T.P. Fecha de inicio: 16 de junio

Fecha de finalización: 27 de abril

Fecha de finalización: 25 de mayo

Fecha de finalización: 22 de junio

PERIODO DE EVALUACIÓN:

- Fecha de inicio: martes 16 de junio
- Fecha de finalización: domingo 28 de junio



Departamento de Actualización
Farmacéutica FEFARA

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA