



Universidad
Católica
de La Plata

POSGRADOS
UCALP

CURSO DE POSGRADO

Nutrición Deportiva

FACULTAD **Ciencias de la Salud**

QUERER
seguir creciendo



Objetivos



Conocer las adaptaciones fisiológicas durante el entrenamiento.

Desarrollar habilidad en el manejo de la evaluación nutricional del deportista.

Desarrollar habilidad para elaborar planes de alimentación e hidratación para el deportista.

Evaluar las diferentes suplementaciones nutricionales.

Conocer las ventajas de actividad física sobre las patologías asociadas a la nutrición y sobre las patologías asociadas al deportista.

Conocer las adaptaciones fisiológicas que ocurren en cada tipo de entrenamiento y diferencias en cada etapa de la vida (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores).

Desarrollar habilidad en el manejo de la evaluación nutricional del deportista pudiendo realizar también test específicos en campo.

Evaluar las diferentes ayudas ergogénicas nutricionales y poder tener las bases científicas para decidir su uso en cada caso particular.

Elaborar un proyecto integral de trabajo en un ámbito deportivo, desde el diagnóstico inicial de situación hasta el desarrollo de la intervención y evaluaciones posteriores.



Docentes a cargo

Lic. Gabriel Fantuzzi (TITULAR)

Lic. Federico Cillo (ASOCIADO)

Disertantes invitados:

Luciano Spena, Diego Sivori, entre otros.



Temario



cursada
presencial



Aprobada por
Res. C. S. N° 3124/18.

Módulo I Nivelación e introducción a la nutrición deportiva y fisiología del ejercicio.

Conceptos básicos de nutrición normal. Alimento. Nutriente. Composición y clasificación de los alimentos. Hidratos de carbono. Proteínas. Lípidos. Vitaminas. Minerales. Metabolismo. Historia de la Nutrición Deportiva. Concepto y alcances de Medicina del Deporte y Nutrición Deportiva. Situación actual en el país. Concepto de actividad física, fitness, deporte. Clasificación y característica de los deportes. Estructura de la célula muscular. Funciones. Mecanismo de la contracción y la relajación muscular. Tipos de fibras musculares. Procesos de producción de energía. Sistemas Energéticos. Concepto. Características. Combustibles que intervienen. Metabolismo de Lactato. Consumo de oxígeno, Concepto de VO2 Max. Métodos y aplicaciones de la medición del VO2 Max.

Total de clases: 2

Módulo II Entrenamiento (generalidades).

Concepto de entrenamiento y actividad física. Características del entrenamiento de los deportes de fuerza, velocidad y resistencia. Planificación del entrenamiento. Ciclos.

Total de clases: 1

Módulo III Evaluación nutricional deportiva

Evaluación alimentaria en deporte, pasos a seguirse en una intervención nutricional, parámetros a evaluarse. Instrumentos para la recolección de datos nutricionales. Práctica con entrevista a deportista de alto rendimiento en vivo.

Total de clases: 2

Módulo IV Antropometría (generalidades).

Referencia histórica de la Antropometría. Evaluación de la composición corporal; métodos directos indirectos doblemente indirectos. Concepto de cineantropometría, técnicas de medición; peso, talla, pliegues cutáneos, diámetros, perímetros. Diferentes fórmulas y protocolos de evaluación de tamaño y composición corporal. Evaluación de laboratorio. Evaluación de campo. Grasa vs. adiposidad. Somatotipo. Biotipos según las diferentes disciplinas deportivas. Indicadores utilizados para la toma de decisiones en Clínica y Deportología. Tablas de referencia.

Total de clases: 1

Módulo V Macro y micronutrientes en deporte

Concepto de energía disponible. Gasto calórico según los diferentes deportes. MET. Ecuaciones para estimar gasto energéticodiario. Factores. Manejo del VCT según objetivos. Adaptación de la alimentación en las diferentes etapas; entrenamiento, precompetencia, competencia, recuperación. Vaciamiento gástrico, Regulación y factores que lo condicionan. Macro y Micronutrientes en el deporte. Requerimientos. Base científica de los requerimientos Pre, Intra y Poscompetencia. Herramientas para su cálculo Supercompensación de glucógeno; base científica, metodología, utilidad. Resolución de casos prácticos.

Total de clases: 3

Módulo VI Hidratación

Balance hídrico; base fisiológica, guía de reemplazo de fluidos. Deshidratación. Características de bebidas deportivas. Taller práctico: reconocimiento de variedades y marcas comerciales, elaboración de bebidas artesanales, degustación.

Total de clases: 2

Módulo VII Suplementación

Clasificación, legislación y su regulación en el mercado. Concepto de doping, reglamentación, actualidad. Efecto fisiológicos de las sustancias doping más utilizadas en el ambiente médico deportivo. Ayudas ergogénicas nutricionales (clasificación según AIS), b-alanina, aminoácidos, carnitina, creatina, cafeína, cromo, bicarbonato de sodio, Glutamina y otros. Últimos desarrollos de la industria. Fundamento fisiológico. Presentación en el mercado e hipótesis sugenda para la venta. DOSIS, beneficios, desventajas. Prácticas: taller de suplementación, reconocimiento de variedades y marcas comerciales preparación y degustación.

Total de clases: 2

Módulo VIII Evaluación final

PRÁCTICAS EN
CAMPO DEPORTIVO

DESTINATARIOS.

Lic. en Nutrición, Lic. en Kinesiología
y Fisiatría, Médicos, Prof. y
Lic. de Educación Física.



Universidad
Católica
de La Plata

FACULTAD
**Ciencias
de la Salud**

ucalp.edu.ar/posgradonutriciondeportiva

44 # 720. La Plata

Teléfono: 0221. 422 1740

salud@ucalp.edu.ar

CURSO ARANCELADO

CONSULTAR COSTOS Y FORMA DE PAGO

**EGRESADOS UCALP 25% DE
BONIFICACIÓN EN ARANCEL.**

Otras carreras que podés
estudiar en la Facultad

Nutrición

Obstetricia

Terapia Ocupacional

Kinesiología y Fisiatría

Fonoaudiología



Te esperamos en el Depto. Informes e Ingreso

 **13 N.º 1227. La Plata**

 **Lunes a viernes, 9 a 20 h**

 **0221 439 3100** int. 1123 / 1150

 **221 605 2018**

 **/ucalp**

 **info@ucalp.edu.ar**



ucalp.edu.ar

SEDES

BERNAL (BER)

Tel.: 011 4364 9000

25 de Mayo N° 51

ucalp.edu.ar/**bernal**

infobernal@ucalp.edu.ar

 /ucalpsedebernal

BAHÍA BLANCA (BB)

Tel.: 0291. 450 0042

Brown 478

ucalp.edu.ar/**bahiablanca**

bahiablanca@ucalpvirtual.edu.ar

 /UCALP Sede Bahía Blanca

ROSARIO (ROS)

Tel.: 0341. 440 5601 / 424 6486

Moreno N° 1056

ucalpros.edu.ar

informes@ucalpros.edu.ar

 /UCALPRos

SAN MARTÍN (SM)

Tel.: 011. 4755 1292 Int. 120 / 122

Francisco Hué N° 2757. San Andrés

ucalp.edu.ar/**sanmartin**

infosanmartin@ucalp.edu.ar

 /UcalpSM

