



CURSO DE

Nutrición Deportiva y Suplementación

**“Estrategias basadas en evidencia científica para la suplementación
nutricional en deportistas”**



Duración:

24 hs. (18 hs. clases sincrónicas y 6 hs. asincrónicas)

Días y horarios:

Del 8 de mayo al 19 de junio.

Viernes de 18:00 a 21:00 hs.

Modalidad:

Virtual

Aranceles:

Matrícula: \$40000.

Externos*: Contado \$178000 ó 2 cuotas de \$99000

Comunidad UAI y miembros de Clubes con prácticas UAI*: Contado \$125000 ó 2 cuotas de \$69300.

Beneficio por convenios corporativos

Los miembros y familiares directos de empresas con convenio vigente con la Universidad Abierta Interamericana (UAI) acceden a un 30 % de descuento sobre el arancel externo de las propuestas formativas.

Este beneficio no es acumulable con otras promociones, becas o descuentos.

Consulte el listado de convenios corporativos vigentes en:

<https://uai.edu.ar/extensión/becas/lista-convenios-de-beneficios-corporativos/>

(*) En caso de elegir la opción de pago al contado, deberá avisarnos al momento de abonar la matrícula, o dentro del primer mes de cursado a uai.extensionrosario@uai.edu.ar ó al WhatsApp: +54 9 11 2182-3616. Transcurrido ese período la opción ya no será válida y deberá pagar obligatoriamente las cuotas mensuales según el valor establecido en cada capacitación

Enfoque general:

Este curso ofrece una formación actualizada y con evidencia científica en la nutrición deportiva y el uso adecuado de suplementos, enfocándose en el desarrollo de criterios de uso. Diseñado para profesionales y estudiantes avanzados, el programa proporciona herramientas para la evaluación de necesidades y la selección de estrategias nutricionales, permitiendo la personalización de la

alimentación y el uso criterioso de suplementos. El objetivo es optimizar el rendimiento y la salud en diversos tipos de atletas, incluyendo el abordaje de aquellos con condiciones especiales, y mejorar así la toma de decisiones en la práctica profesional.

Requisitos de admisión:

Entrenadores, preparadores físicos, licenciados en Nutrición, Educación Física y estudiantes del último año de las carreras.

Objetivos:

Objetivo General:

- Capacitar a los participantes en la comprensión de los principios de la nutrición deportiva y en el análisis crítico de la evidencia científica sobre la suplementación, para la toma de decisiones informadas y la elaboración de recomendaciones nutricionales y de suplementación personalizadas y seguras para deportistas.

Objetivos Específicos:

- Proporcionar conocimientos actualizados sobre los requerimientos nutricionales específicos de los deportistas y la función de los nutrientes en el rendimiento y la recuperación.
- Presentar una clasificación de los suplementos deportivos, su marco regulatorio y la evidencia científica actual sobre la eficacia y seguridad de los más utilizados.
- Desarrollar la capacidad de análisis crítico de la literatura científica para evaluar la validez de las afirmaciones sobre suplementos deportivos y distinguir entre evidencia sólida, mitos y controversias.
- Capacitar en la identificación de alimentos funcionales y estrategias nutricionales que puedan servir como alternativas naturales o complementos a la suplementación comercial.
- Ofrecer herramientas para la adaptación de las recomendaciones nutricionales y de suplementación a las necesidades específicas de diferentes tipos de deportes y de poblaciones especiales, como deportistas con diabetes.
- Fomentar la aplicación de criterios éticos y basados en la evidencia para la prescripción o recomendación de suplementos nutricionales en el ámbito deportivo.

Resultados de Aprendizaje:

- Identificar los requerimientos de macronutrientes y micronutrientes clave para deportistas según el tipo, intensidad y duración de la actividad física.
- Clasificar los principales tipos de suplementos deportivos disponibles en el mercado, describiendo su composición básica, mecanismos de acción propuestos y marco regulatorio general.

- Analizar críticamente la evidencia científica disponible sobre la eficacia y seguridad de suplementos deportivos comúnmente utilizados para el rendimiento, la recuperación y la composición corporal (ej. creatina, proteínas, cafeína, beta-alanina, HMB).
- Evaluar la adecuación de la suplementación para diferentes disciplinas deportivas (ej. deportes de resistencia vs. fuerza), considerando las adaptaciones fisiológicas y metabólicas del deportista.
- Proponer estrategias nutricionales y alimentos funcionales como alternativas o complementos a la suplementación comercial en planes alimentarios para deportistas, incluyendo opciones para vegetarianos/veganos.
- Diseñar recomendaciones básicas de educación alimentaria y pautas de suplementación (o no suplementación) para deportistas con diabetes, considerando sus necesidades y riesgos específicos.
- Interpretar la información de etiquetado y la literatura científica para identificar mitos y controversias comunes en el campo de la suplementación deportiva.

Contenidos:

Unidad I Módulo 1: Introducción a la Nutrición Deportiva

Principios básicos de la nutrición aplicada al deporte.

Función de macronutrientes y micronutrientes en el rendimiento deportivo.

Módulo 2: Tipos de Suplementos Deportivos

Clasificación y regulación de suplementos.

Eficacia y seguridad de los suplementos más utilizados.

Impacto de la Suplementación en el Deporte

Módulo 3: Suplementación en deportes de resistencia vs. deportes de fuerza.

Adaptaciones fisiológicas y metabólicas al uso de suplementos.

Módulo 4; Alternativas Naturales a la Suplementación

Alimentos funcionales como reemplazo de suplementos.

Nutrición deportiva para vegetarianos y veganos.

Módulo 5 Evidencia Científica sobre Suplementación

Análisis crítico de estudios científicos.

Controversias y mitos en la suplementación deportiva.

Módulo 6: Nutrición en Deportistas con Diabetes

Estrategias de suplementación en atletas con diabetes.

Manejo de necesidades nutricionales especiales.

Módulo 7 - Evaluación

Presentación de trabajos prácticos para la evaluación y clase de repaso para el examen final

Metodología:

Clases asincrónicas y espacios sincrónicos. Examen final.

Evaluación:

El curso se aprueba con la presentación de trabajos prácticos y examen final escrito de opción múltiple.

Calendario de encuentros:

Agosto	8	15	22	29
Septiembre	5	12	19	

Director:

DANIELA PASCUALINI

Licenciada en Nutrición. Especialista en Tecnología de los Alimentos y Profesora Universitaria. Directora de la Licenciatura en Nutrición. Docente en UAI y UCEL. Consultora DP nutricional y gastronómica.

Cuerpo docente:

SILVINA CAULFIELD

Licenciada en Nutrición. Especialistas en Nutrición Clínica. Docente Universitaria Salud Pública y Clínica.

VERONICA CAHUAPÉ

Licenciada en Nutrición. Docente Universitaria. Área clínica.

CAROLINA GONZÁLEZ TORRES

Licenciada en Nutrición. Docente Universitaria.

Contacto:



uai.extensionrosario@uai.edu.ar

Universidad Abierta Interamericana
UAI



Envíanos una WhatsApp a + 54 9 11 21823616

Universidad Abierta Inter
UAI