

**FACULTAD:** Desarrollo Local y Regional

**PROGRAMA DE:**  
Taller de Estrategias Nutricionales para el Rendimiento Deportivo

**CÓDIGO:** 230

HORAS DE CLASE				PROFESOR RESPONSABLE
TEÓRICAS		PRÁCTICAS		Lic. Mariano Porras
p/semana	p/cuatrim.	p/semana	p/cuatrim.	PROFESOR COLABORADOR
2horas	32horas	2horas	32horas	Lic. Ana Clara Marchesi

**DESCRIPCIÓN:**

Los avances de la ciencia de la nutrición en las últimas décadas revelan la importancia que tiene la alimentación adecuada sobre la promoción de la salud, el bienestar físico, emocional y el rendimiento deportivo.


Este espacio curricular aborda los fundamentos de la nutrición deportiva que permitan a los estudiantes, profesores de Educación Física comprender el rol de la nutrición sobre la salud y el rendimiento deportivo.

Se trabajarán contenidos relacionados a las estrategias nutricionales para el entrenamiento y la competición.

El abordaje pedagógico se adecuará con el objetivo de lograr un espacio de reflexión y acción compartida entre docentes y alumnos que favorezca el acto de aprender, teniendo en cuenta el contexto que le es común y analizando las diferentes situaciones en los que la alimentación y la nutrición juegan un papel fundamental para la maximización del rendimiento deportivo, así como en la mantención de un buen estado de salud en general.

**OBJETIVO GENERAL:**

Que los alumnos sean capaces de adquirir conocimientos sobre Nutrición y Estrategias Nutricionales para comprender la importancia de ésta en la actividad física e identifiquen necesidades de atención y acciones para la promoción y protección de la salud relacionados con la nutrición, teniendo en cuenta las creencias, influencias ambientales, conocimientos y saberes que configuran los hábitos alimentarios. Además que reconozcan las diferentes alternativas de alimentación, adecuadas a los diversos procesos fisiopatológicos, respetando siempre la individualidad y buscando, junto al sujeto de atención y su familia, estrategias para el autocuidado.

*Alc*  


Vigencia a partir del año: 2015

FACULTAD: Desarrollo Local y Regional

10

PROGRAMA DE:  
Taller de Estrategias Nutricionales para el Rendimiento Deportivo

CÓDIGO: 230

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Que los alumnos sean capaces de:

- Reflexionar sobre la naturaleza de la profesión a fin de comprender su rol dentro del equipo de salud en relación al cuidado de los sujetos, familias y comunidad en lo que se refiere a la necesidad básica de nutrición.
- Diferenciar los términos Nutrición y Alimentación.
- Identificar la función de los diferentes Nutrientes en el organismo.
- Adquirir los conocimientos y competencias para diseñar y asesorar sobre estrategias nutricionales relacionadas con la actividad física.
- Promover de manera positiva y efectiva cambios en los hábitos de vida en las personas.

**PROGRAMA SINTÉTICO:**

**Unidad 1:** Conceptos básicos de nutrición normal

**Unidad 2:** Introducción a la Nutrición Deportiva

**Unidad 3:** Evaluación Deportiva

**Unidad 4:** Alimentación y deporte

**Unidad 5:** Hidratación y deporte

**Unidad 6:** Ayudas ergogénicas

**Unidad 7:** Estrategias de Educación Alimentaria Nutricional para la población sana y en situaciones especiales

**PROGRAMA ANALÍTICO:**

Vigencia a partir  
del año: 2015

FACULTAD: Desarrollo Local y Regional

1A

PROGRAMA DE:

Taller de Estrategias Nutricionales para el Rendimiento Deportivo

CÓDIGO: 230

**Unidad 1:**

- Conceptos de Nutrición y Alimentación.
- Principios alimentarios y leyes de alimentación.
- Concepto de Energía, Metabolismo y Gasto Energético. Valor Nutritivo de los alimentos.
- Macronutrientes y Micronutrientes, composición química, clasificación, funciones.
- Alimentos Fuentes. Grupos de Alimentos.

**Unidad 2:**

- Evolución histórica de la nutrición deportiva.
- Concepto y alcances de Medicina del deporte y Nutrición deportiva.
- Rol de la nutrición sobre la salud y el rendimiento deportivo.
- Situación actual Deportiva.
- Concepto de actividad física, condición física, ejercicio, deporte.

**Unidad 3:**

- Pasos de la evaluación nutricional.
- Evaluación alimentaria, diferentes métodos.
- Análisis de registro.
- Evaluación de la composición corporal; métodos directos, indirectos, doblemente indirectos.
- Cineantropometría: Protocolo y análisis de medición.
- Evaluación de laboratorio.
- Evaluación de campo.
- Análisis e interpretación de los resultados.
- Predicción del gasto energético.
- Trabajo de campo.

**Unidad 4:**

- Adaptación de la alimentación en las diferentes etapas; entrenamiento, pre-competencia, competencia, recuperación.
- Supercompensación de glucógeno; base científica, metodología, utilidad.
- Rol de las proteínas y de las grasas en el ejercicio.
- Requerimientos de vitaminas, minerales, oligoelementos, antioxidantes.

**Unidad 5:**

- Agua y Balance hídrico; base fisiológica, guía de reemplazo de fluidos.
- Función del agua en la regulación de la temperatura corporal.

Vigencia a partir del año:

2015

FACULTAD: Desarrollo Local y Regional

PROGRAMA DE:  
Taller de Estrategias Nutricionales para el Rendimiento Deportivo

CÓDIGO: 230

- Regulación fisiológica del balance hídrico.
- Recomendación de líquidos para deportistas.
- Efecto del estado de hidratación sobre la salud.
- Aclimatación.

**Unidad 6:**

- Concepto de doping, reglamentación.
- Suplementos dietéticos.
- Ayudas ergogénicas nutricionales.
- Fundamento fisiológico, presentación en el mercado e hipótesis sugerida para la venta, dosis, beneficios, desventajas.

**Unidad 7:**

- La comunicación en la intervención nutricional.
- Selección de estrategias educativas para Educación Nutricional con deportistas.
- Guías alimentarias para la población argentina.

**MODALIDAD DE CURSADO**

La aproximación al conocimiento es un proceso de investigación en el que el análisis y la síntesis son operaciones básicas que interjuegan. El acto de aprender, de reflexión/acción compartida entre docentes y estudiantes se convierte en sí misma en una instancia de aprendizaje social y una práctica de trabajo en equipo.

El aprendizaje es considerado un proceso en espiral. En el acto de aprender, docentes y alumnos parten de una práctica social contextualizada que les es común, problematizan la realidad, realizan un proceso de trabajo colectivo de construcción de conocimientos, elaboran propuestas, criterios y líneas de intervención para volver a una práctica social superadora. A su vez, ésta constituye un nuevo punto de partida donde se abren nuevos interrogantes, los cuales llevan a nuevos caminos para la búsqueda de intervenciones alternativas.

Por esta sucesión de momentos transita el proceso didáctico de enseñar y aprender de docentes y alumnos, operacionalizando el principio epistemológico de relación práctica/ teoría/ práctica. A través de esta metodología de problematización y trabajo de grupo se tiende al logro de la autonomía de la producción.

Los diferentes contenidos se trabajarán partiendo de los conocimientos y experiencias previas de los estudiantes para luego confrontarlos con los conocimientos científicos. Esto incentiva y motiva la participación, curiosidad y deseo de llegar al conocimiento verdadero, generando a su vez la necesidad de más investigación para lograr un abanico más amplio de conocimiento.

Vigencia a partir del año: 2015

FACULTAD: Desarrollo Local y Regional

PROGRAMA DE:  
Taller de Estrategias Nutricionales para el Rendimiento Deportivo

CÓDIGO: 230

**MODALIDAD DE EVALUACION**

Se llevará a cabo una evaluación continua donde se tendrán en cuenta las distintas capacidades (cognitivas, procedimentales, actitudinales) a lograr por el estudiante en la asignatura.

Para ello se programan instancias formativas (grupales) y sumativas (individuales) con la utilización de distintos instrumentos adecuados según los contenidos a evaluar.

La evaluación de proceso y sumativa tienen por fin detectar si los estudiantes logran comprender y aprehender los contenidos de la materia y su relación/responsabilidad en el cumplimiento del Rol de Licenciados en Educación Física.

El alumno para cumplimentar con la regularización de la materia deberá:

- Aprobar las evaluaciones sumativas parciales I y II o sus respectivos recuperatorios (con criterio de calificación del 60% de respuestas correctas para obtener una nota mínima de 4).
- Cumplimentar y aprobar con el 80% de los prácticos planteados por la cátedra.

El alumno para cumplimentar con la aprobación de la materia deberá cumplir con:

- Requisito de Promoción: para ello se exige una nota promedio en los parciales de 7 (siete), exigiéndose una nota mínima en cada parcial de 6 (seis) y cumplimentar y aprobar el 100% de los prácticos planteados por la cátedra.
- Examen Final: en caso de no obtener la promoción de la materia podrá rendir Examen Final Oral o escrito.
- Condición Libre: el estudiante podrá rendir la materia en condición de libre, para ello deberá aprobar en primera instancia un examen escrito para luego pasar a la instancia de examen oral.

Vigencia a partir del año: 2015

*Handwritten signatures and initials:*  
A large signature at the top left.  
A signature starting with 'J' below it.  
A signature starting with 'R' at the bottom left.

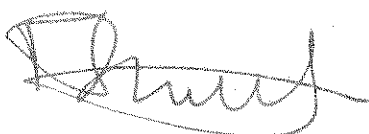
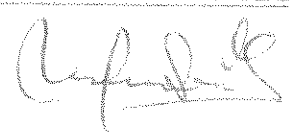
**FACULTAD:** Desarrollo Local y Regional

**PROGRAMA DE:**  
Taller de Estrategias Nutricionales para el Rendimiento Deportivo

**CÓDIGO:** 230

**BIBLIOGRAFÍA**

- Burke, L. (2007). *Nutrición en el deporte*. (1ra ed.). Madrid, España. Medica Panamericana.
- López, L. & Suarez, M. (2002). *Fundamentos de Nutrición Normal*. (1ra ed.). Buenos Aires. El Ateneo.
- Onzari, M. (2014). *Fundamentos de Nutrición en el Deporte*. (2da ed.). Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El Ateneo.

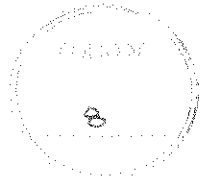
PROFESOR RESPONSABLE	FIRMA
Lic. Mariano J. Porras	
PROFESOR COLABORADOR	FIRMA
Lic. Mariana Costa	

**VISADO**

DECANO DE FACULTAD	SECRETARIO ACADÉMICO / DIRECTOR ACADÉMICO
Mg. GONZALO SEBILLA DECANO FACULTAD DE DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE	Lic. MARIA CLAUDIA DIETZ DIRECTORA COORD. EDUCATIVA UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE
<b>FECHA y ORDENANZA:</b> 11-11-2015 O.R. CB DLR N° 1299/15.	<b>FECHA:</b>

*(Handwritten mark)*

<b>Vigencia a partir del año:</b>	2015
-----------------------------------	------



VISTO el Asunto N° 1456/15 por el que el Decano de la Facultad de Desarrollo Local y Regional eleva la propuesta del Docente responsable respecto al Programa de la materia "Taller de Estrategias Nutricionales para el Rendimiento Deportivo" (cód. 230), y;

**CONSIDERANDO:**

Que el Docente responsable de la confección del Programa de la materia mencionada en el Visto ha elevado su propuesta conforme a lo exigido por la normativa pertinente para el caso;

Que no existen objeciones que realizar sobre los contenidos del Programa propuesto;

Que el presente Asunto ha sido tratado y aprobado en la sesión del día 11 de noviembre de 2015;

Que por las atribuciones conferidas por el artículo 66° del Estatuto de la UPSO le corresponde a este Consejo Directivo dictar el correspondiente Acto Administrativo;

Por ello,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD  
DE DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL**

**ORDENA**

ARTICULO 1° Aprobar el Programa de la materia "Taller de Estrategias Nutricionales para el Rendimiento Deportivo" (cód. 230), según la versión que se agrega y forma parte de la presente.

ARTICULO 2° Registrar. Pasar copia de la presente a la Secretaría Académica y a Rectorado a sus efectos. Cumplido, archivar.

*Fandi*  
REG. DE VISTOS Y SIGNATURAS  
SECRETARÍA ACADÉMICA  
FACULTAD DE DESARROLLO  
LOCAL Y REGIONAL  
UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE

Aprobada por el C. D. de la Facultad de Desarrollo Local y Regional en la sesión del 11/11/15.

SECRETARÍA ACADÉMICA  
CONSEJO DIRECTIVO  
FACULTAD DE DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL  
UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE

Registrada como ORD. CA.  
DCE N° 1294/15