



Presidencia Roque Sáenz Peña, 11 de abril de 2025

RESOLUCIÓN N° 91/2025 - C.D.C.B. y A.

VISTO:

El Expediente N° 01-2025-01270 sobre Propuesta de Curso “Alimentación, Nutrición y Deporte”, iniciado por el Coord. Gral. Área Educación a Distancia. - Ing. FERNANDEZ, N.; y

CONSIDERANDO:

Que la Coordinadora General de Educación a Distancia propone la reedición del curso “Alimentación, Nutrición y Deporte”, que forma parte de las propuestas que se desarrollan desde el área de Educación a Distancia de Secretaría Académica;

Que el curso tiene como objetivo establecer un enfoque general orientado al conocimiento del área de la nutrición en el deporte y capacitar a los cursantes para que puedan asesorar y aportar soluciones concretas para ellos mismos o en el área de influencia en el que actúen;

Que el curso está destinado a profesionales y estudiantes de las carreras de Licenciatura en nutrición, Profesorado en Educación Física, Medicina, entrenadores físicos, entre otros;

Que la propuesta elevada cumple con las pautas establecidas en el Reglamento de Actividades Extracurriculares Res. 282/2021 C.S.;

Lo aprobado en sesión de la fecha.

POR ELLO:

**EL CONSEJO DEPARTAMENTAL
DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS BÁSICAS Y APLICADAS DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL CHACO AUSTRAL**

RESUELVE:

ARTÍCULO 1°: APROBAR el dictado del curso “Alimentación, Nutrición y Deporte”, según el detalle que figura en el Anexo de la presente resolución.

ARTÍCULO 2°: Regístrese, comuníquese, y archívese.




Dra. Nora B. Okunik
Directora
Dpto. de Cs. Básicas y Aplicadas





ANEXO

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

1. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Conforme la tipología que se incluye en el Reglamento (consignar el nombre de la actividad especificando si se trata de una cátedra abierta, cátedra libre, curso de capacitación, curso de formación universitaria, seminario, taller. Para Cursos de Posgrado ver Anexo de Reglamento de Posgrado).

Alimentación, Nutrición y Deporte

2. AREA RESPONSABLE

Área de Educación a Distancia

3. FUNDAMENTACIÓN

Exposición sucinta de los fundamentos y lineamientos generales de la propuesta.

No hay dudas de la relación estrecha que existe entre la nutrición y la salud. Un buen estado físico, mental y nutricional es fundamental para evitar enfermedades. En este contexto, disponer de pautas alimentarias adecuadas y realizar actividad física diariamente beneficia la calidad de vida de todas las personas en general. Es de esperar que, en los deportes y actividades físicas sea aún más necesario disponer de estas pautas y reconocer los requerimientos nutricionales de acuerdo a cada tipo de actividad, intensidad, frecuencia, duración y demás aspectos relevantes. Sumado a esto, la nutrición en el deporte es uno de los factores más influyentes en el rendimiento y la composición corporal de las personas. Es sabido que, si bien una dieta adecuada no basta por sí sola para mejorar el rendimiento, una nutrición inadecuada puede producir efectos contraproducentes en el rendimiento del deportista. Por tanto, para poder afrontar con garantías el entrenamiento y la competencia, sin dejar de lado su salud, los deportistas deben llevar a cabo una alimentación con características especiales. No obstante, actualmente la nutrición deportiva va más allá de los que practican el deporte de competición y afecta a muchas personas que se preocupan y ocupan de su salud y forma física, puesto a que es necesario disponer de información solvente al respecto. La frontera entre la nutrición normal y la adecuada para un esfuerzo físico es en muchos casos relativa, en donde podremos evaluar; que debe comer una persona, cuando lo debe comer y también el fundamento de la utilización de productos que el mercado ofrece actualmente.

La nutrición del deportista puede y debe ser racional y científica, no empírica y construir una ayuda importante para la práctica deportiva.

4. OBJETIVOS

Enunciación de los objetivos de la iniciativa.

Objetivo general:

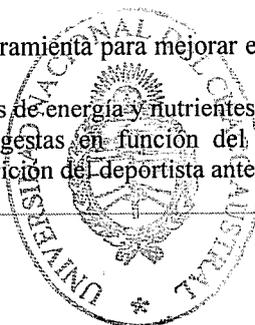
Establecer un enfoque general, orientado hacia el conocimiento del área de la nutrición en el deporte y capacitar a los cursantes para que puedan asesorar y aportar soluciones concretas para ellos mismos o en el área de influencia en el que actúen.

Objetivos específicos:

- Conocer los aspectos básicos relacionados con la nutrición en el deporte y la actividad física.
- Aprender las características generales del metabolismo, macronutrientes y su interés en el deporte.
- Adquirir habilidades prácticas para la mejora de la hidratación de los deportistas en diferentes estadios de competencia.
- Brindar información general de suplementos deportivos más utilizados.

Los cursantes serán capaces de:

- Utilizar la nutrición como herramienta para mejorar el rendimiento deportivo y preservar la salud del deportista.
- Calcular las necesidades reales de energía y nutrientes que tiene cada deportista.
- Organizar y distribuir las ingestas en función del horario del entrenamiento y/o de la competición. Así como la nutrición del deportista antes, durante y después del entrenamiento y/o competencia.



Handwritten mark



- Aprender y brindar información fidedigna sobre suplementos deportivos.

5. CARGA HORARIA

Consignar la carga horaria presencial y no presencial discriminada por horas teóricas, teórico-prácticas, prácticas.

46 horas Teórico-Prácticas (8hs de exámen)

6. DESTINATARIOS Y CONDICIONES DE ADMISIÓN

Requisitos formales (credenciales educativas), de acuerdo con la tipología que se enuncia en el Artículo 8 del Reglamento, o equivalentes (experiencia o conocimientos técnico-profesionales que puedan sustituir las credenciales requeridas), y especiales (conocimientos específicos) que deberán reunir los participantes y demás condicionalidades de la convocatoria.

Destinado a profesionales y estudiantes de las carreras de Lic. en nutrición, profesorado en educación física, medicina, entrenadores físicos y a fin. Además deportistas, familiares de deportistas y público en general amantes del deporte, la actividad física y el fitness, que quieran aumentar su rendimiento en el deporte.

7. CRONOGRAMA ESTIMATIVO

En este punto consignar cómo se distribuirán las horas de dictado de la Actividad, en el tiempo de duración establecido. Se deberá consignar la fecha de los días de semana en que se dictará el curso y la cantidad de horas por día, según los meses de duración.

Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Módulo 1	x	x														
Módulo 2			x	x												
Módulo 3					x											
Módulo 4						x	x									
Reunión								x								
Parcial 1									x							
Módulo 5										x						
Módulo 6											x					
Módulo 7												x	x			
Reunión														x		
Parcial 2															x	
Final																x

8. CONTENIDOS

Indicar los contenidos mínimos que se desarrollarán durante la Actividad, según el criterio de organización adoptado, ej.: unidades, módulos, etc.

Recordar:

- que la cantidad de contenido debe ser acorde a las horas de dictado,
- que estas actividades deben atender a contenidos relevantes para la formación,
- que este punto se refiere a los contenidos seleccionados y organizados curricularmente, no a un listado minucioso de temas.

MÓDULO 1:

Introducción a la nutrición; requerimientos nutricionales del ser humano según la actividad física, gasto calórico y ejercicio, contenido calórico de los alimentos.

MÓDULO 2:

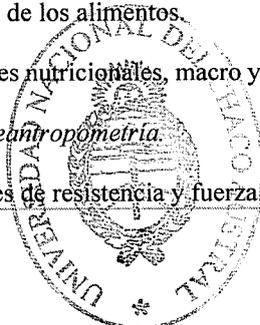
Bases nutricionales en el deporte. Necesidades nutricionales, macro y micronutrientes en el deportista.

MÓDULO 3:

Evaluación de la composición corporal: cineantropometría.

MÓDULO 4:

Nutrientes esenciales del deportista. Deportes de resistencia y fuerza.





///Res. N° 91/2025-DCByA.

MÓDULO 5:

Planificación, organización y seguimiento de la alimentación del deportista.

MÓDULO 6:

Hidratación en el deporte. Bebidas deportivas, utilización según la actividad física.

MÓDULO 7:

Suplementación en el deporte. Ayudas ergogénicas, mitos y verdades. Descripción, justificación científica, utilización según la actividad y necesidad del deportista.

9. BIBLIOGRAFÍA

Enumerar los textos básicos que serán manejados total o parcialmente durante la actividad, que den cuenta del enfoque adoptado y su actualización.

Gil Hernández, Angel. 2010. *Tratado de Nutrición Tomo I: Bases Fisiológicas y bioquímicas de la nutrición*. Granada : Panamericana, 2010.

López, Laura Beatriz y Suarez, Maria Marta. 2017. *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires : El Ateneo, 2017.

Martinez Hernández, Alfredo y Portillo, Maria. 2011. *Fundamentos de nutrición y dietética*. Panamericana, 2011.

Burke, Louise. 2010. *Nutrición en el deporte*. Belconnen : Panamericana, 2010.

Onzari, Marcia. 2014. *Fundamentos de Nutricion en el deporte*. Buenos Aires : El Ateneo, 2014

Peniche Zeevaert, Celia y Boulosa Moreno, Beatriz. 2011. *Nutrición aplicada al deporte*. México : Mc Grew Hill, 2011.

Billat Veronique. 2002. *Fisiología y metodología del entrenamiento*. Editorial paidotribo. Barcelona. 2002.

Girolami, Daniel Horacio. 2004. *Fundamentos De Valoracion Nutricional Y Composición Corporal*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2004.

American College of Sports Medicine. 2014. *ACSM guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014.

Heyward, Vivian. 2008. *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. New México : Panamericana, 2008.

Onzari, Marcia. 2014. *Fundamentos de Nutricion en el deporte*. Buenos Aires : El Ateneo, 2014

Peniche Zeevaert, Celia y Boulosa Moreno, Beatriz. 2011. *Nutrición aplicada al deporte*. México : Mc Grew Hill, 2011.

American College of Sports Medicine. 2007. *American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement*. s.l. : Med Sci Sports Exerc, 2007.

Palacios Gil, Nieves y Antuñaño, N. 2008. *Consenso sobre bebidas para deportista*.

10. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Breve descripción de los aspectos metodológicos.

Clases teórico-prácticas, foro de consultas. Modalidad virtual

11. ACTIVIDADES

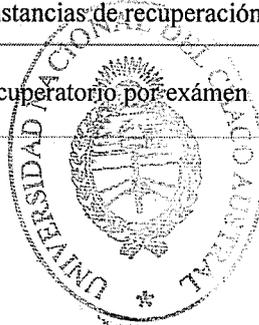
Diagrama de las actividades con indicación de la carga horaria estimada.

seses.

12. INSTANCIAS DE EVALUACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

En caso de corresponder: detallar en qué consistirá la evaluación de los aprendizajes, cantidad y frecuencia de las evaluaciones, si se prevén instancias de recuperación y requisitos de aprobación.

- Trabajos prácticos.
- Parciales (2) con derecho a un (1) recuperatorio por exámen
- Exámen final (caso práctico).





13. MODALIDAD

Carácter presencial, semipresencial o no presencial de la actividad.

Clases teórico-prácticas, foro de consultas. Modalidad virtual

14. PARTICIPANTES

Detalle de los docentes, panelistas, expositores, etc., y la síntesis curricular de los mismos. Adjuntar Curriculum Vitae.

f. Dictante: Lic. Miño, Luis Emmanuel.

15. CERTIFICACIÓN

Términos de la acreditación de asistencia y/o de aprobación según corresponda.

Se otorga Certificado de la Universidad Nacional del Chaco Austral de aprobación del curso: Alimentación, nutrición y deporte de 46 horas reloj.

16. ARANCEL

Monto que se estime prudente imponer y el presupuesto establecido, en caso de que corresponda.

Autofinanciable.

Ingresos				
Concepto	Valor	Meses	Cupo Mínimo	Total
Aranceles	\$ 8.000	4	20	\$ 640.000
Inscripción	\$ 3.000	1	20	\$ 60.000
Egresos				
Conceptos				
Honor. Docentes	cantidad	Monto(35% de ingreso)	Total	
Honorarios Docente	1	\$ 245.000	\$ 245.000	
*Se pueden agregar mas gastos				
retencion mercado pago 4,5 %			\$ 31.500	
Resumen 2° Cuatrimestre				
Ingresos	\$ 700.000			
Egresos	\$ 276.500			

17. REQUERIMIENTOS

Descripción de los recursos físicos, materiales y económicos necesarios para su realización, conforme el número de asistentes estimado.

Teniendo en cuenta que el curso se realiza on-line a través del campus virtual, es necesario que el cursante disponga de un ordenador y conexión a internet.

Para lograr la aprobación del curso, además de la correcta realización de las evaluaciones y del trabajo final, se deberá estar al día con el pago del arancel estipulado.



Nora B. Okutik
Dra. Nora B. Okutik
Directora
Dpto. de Cs. Básicas y Aplicadas