

NUTRICIÓN PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Duración: 40 horas reloj

Modalidad: virtual con encuentros sincrónicos por zoom

Ciclo lectivo: 2025

Convocatoria: 2da

Inicio: 19 de mayo de 2025

Finalización: 08 de julio de 2025

Presentación

Este curso está dirigido a personas interesadas en conocer los fundamentos de la nutrición deportiva, con el objetivo de mejorar el rendimiento físico y la recuperación a través de una alimentación adecuada.

Se abordarán conceptos clave como macronutrientes, micronutrientes, hidratación, planificación de comidas y estrategias nutricionales antes y después del entrenamiento. Además, se destacará la importancia del descanso y se brindarán herramientas prácticas para diseñar planes nutricionales adaptados a cada necesidad.

Ideal para quienes practican deporte o desean iniciarse en el mundo de la nutrición aplicada al ejercicio físico.

Objetivos del Curso:

- Comprender los principios básicos de la nutrición.
- Aprender a diseñar una alimentación adecuada para el rendimiento deportivo.
- Desarrollar habilidades para planificar comidas y snacks.

Contenidos

UNIDAD 1

Introducción a la Nutrición

¿Qué es la nutrición?

- Definición y conceptos básicos.
- Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas.

Micronutrientes y su importancia.

- ¿Qué es la nutrición?
- Definición y conceptos básicos.

UNIDAD 2

Energía y Rendimiento

- Energía en el deporte.
- Balance energético: calorías que se consumen vs. que se gastan.

Hidratación

- Importancia del agua y electrolitos.
- Estrategias de hidratación antes, durante y después del ejercicio.
- Estrategia para medir la hidratación.

UNIDAD 3

Nutrición para el Entrenamiento

- Nutrición pre-entrenamiento.
- Qué comer antes de entren.
- Timing de los nutrientes.

Nutrición post-entrenamiento.

- Qué comer después de entrenar.
- Recuperación y regeneración muscular.

UNIDAD 4

Planificación de Comidas

- Cómo planificar una alimentación equilibrada.
- Ejemplos de comidas y snacks.
- Herramientas para el control de porciones.
- Consideraciones para alergias e intolerancias.

UNIDAD 5

Nutrición y Recuperación

- Estrategias de recuperación a través de la alimentación.
- Alimentos que favorecen la recuperación.
- Importancia del sueño y descanso.



Resumen del curso y retroalimentación.

- Preguntas y respuestas sobre los temas tratados.
- Proyecto final.
- Presentación de un plan de nutrición para un deportista ficticio.

Recursos Adicionales:

- Lecturas recomendadas.
- Documentales y videos sobre nutrición y deporte.
- Aplicaciones para el seguimiento de la dieta y ejercicio.

Metodología

Este curso es de modalidad virtual y tiene una duración de dos meses. Asimismo, está planteado un (1) encuentro sincrónico al finalizar cada unidad con el equipo de tutoría para facilitar el desarrollo de los temas a abordar. En dicho encuentro se realizará una exposición teórica como también la explicación de algún caso práctico o ejercicio. Las clases sincrónicas serán por zoom.

Los contenidos están desarrollados en unidades didácticas, que contemplan palabras claves, material de lectura obligatoria y de apoyo, actividades de evaluación diseñadas por el docente junto con propuestas de reflexión y análisis orientadas a poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Todos los recursos disponibles en el campus podrán ser descargados por los participantes y alojados en sus respectivos dispositivos electrónicos.

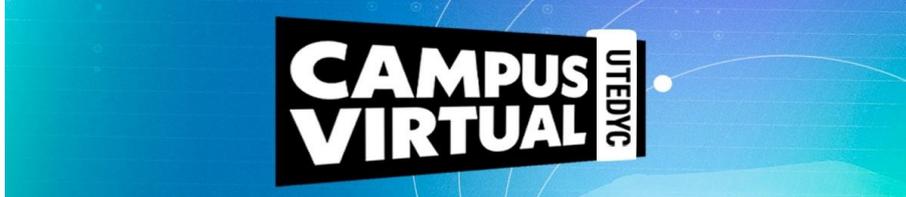
El día de inicio del curso cada alumno recibirá sus datos de ingreso (usuario y contraseña) que le permitirán acceder a los materiales.

El campus virtual está articulado sobre una plataforma entorno Moodle, que es un sistema de gestión que propicia y promueve la construcción de comunidades de aprendizaje de la que participan los docentes, los tutores y los alumnos participantes. Tiene una interfaz de navegador de tecnología sencilla que simplificará sus recorridos didácticos.

La propuesta educativa propicia la construcción de comunidades de aprendizaje conformadas por personas geográficamente distantes pero que comparten esta experiencia en un entorno virtual, y así podrán de manera compartida recorrer un trayecto formativo que les permita adquirir nuevas herramientas para su desarrollo laboral.

Evaluación / Condiciones de aprobación

Una vez abierto el curso, el estudiante podrá acceder con su usuario y contraseña al campus virtual e ir descargando el material como así también realizando las tareas que el equipo de tutoría vaya proponiendo a lo largo de la cursada.



La aprobación del mismo combinará la evaluación de los siguientes factores:

- Realización de las actividades que se propongan.
- Participación en foros.
- 75% de asistencia a las clases sincrónicas.
- Aprobación de la instancia final de evaluación integral.

Una vez aprobado el curso, la plataforma requerirá al cursante responder una encuesta relacionada a la experiencia de aprendizaje transitada y una vez respondida se podrá descargar el certificado que es digital con formato para impresión y avalado por UTEDYC.