

Programa: Nutrición deportiva avanzada



PROGRAMA DEL CURSO

- ≡ **Objetivos**
- ≡ **Competencias**
- ≡ **Bibliografía**
- ≡ **Criterios de participación y aprobación**

TEMARIO

- ≡ **Módulo 1. La historia y el futuro de la nutrición deportiva**
- ≡ **Módulo 2. Cómo lograr que la nutrición deportiva sea efectiva**
- ≡ **Módulo 3. Suplementos versus alimentos**
- ≡ **Módulo 4. El sistema inmunitario**

Objetivos

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivo general

Familiarizarse con los conceptos específicos desarrollados en torno a la nutrición deportiva avanzada para modificar la conducta alimentaria de los deportistas y, por ende, su desempeño.

Objetivos específicos

1

Contextualizar la nutrición actual en cuanto a su historia y su futuro.



2

Comprender las competencias que son esenciales para ser efectivos en la nutrición deportiva y para mejorar la conducta de los deportistas.

3

Comprender los suplementos que pueden ser útiles y los que no, y la forma de implementar suplementos en la rutina.

4

Aprender cómo puede influir la alimentación en el sistema inmunitario.

CONTINUAR

Competencias

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

Competencias genéricas

- 1** **Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- 2** **Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3** **Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

Competencia específica

Desarrollar la habilidad de influir en la conducta nutricional de los deportistas para mejorar su recuperación y su desempeño.

CONTINUAR

Bibliografía

Jeukendrup, A. (2013). The new carbohydrate intake recommendations. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser*, 75, 63-71. doi:10.1159/000345820

Jeukendrup, A. (2014). A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports Med*, 44 Suppl 1, 25-33. doi:10.1007/s40279-014-0148-z

Jeukendrup, A. E. (2011). Nutrition and endurance sports: running, cycling, triathlon. *J Sports Sci*, 29(Suppl 1), S91-99.

Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2018). *Sport Nutrition: an introduction to energy production and performance* (3rd edition ed.). Champaign IL: Human Kinetics.

CONTINUAR

Criterios de participación y aprobación

Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

CONTINUAR

Módulo 1. La historia y el futuro de la nutrición deportiva

Unidad 1.1 Historia

Unidad 1.2 Futuro

CONTINUAR

Módulo 2. Cómo lograr que la nutrición deportiva sea efectiva

Unidad 2.1 Competencias

Unidad 2.2 Funcionamiento

CONTINUAR

Módulo 3. Suplementos versus alimentos

Unidad 3.1 Suplementos versus alimentos

Unidad 3.2 Toma de decisiones

CONTINUAR

Módulo 4. El sistema inmunitario

Unidad 4.1 El ejercicio y el sistema inmunitario

Unidad 4.2 La mejora del sistema inmunitario

CONTINUAR