



Programa: Base de la nutrición aplicada al fútbol

≡ **Objetivos**

≡ **Competencias**

≡ **Criterios de participación y aprobación**

TEMARIO

≡ **Módulo 1. Demandas nutricionales del fútbol**

≡ **Módulo 2. Fútbol femenino y jugadores juveniles**

≡ **Módulo 3. Suplementación en el fútbol**

≡ **Módulo 4. Prácticas específicas de nutrición en el fútbol**

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

El objetivo general del programa es comprender toda la información necesaria para un correcto abordaje nutricional en jugadores/as de fútbol, conduciendo a los alumnos/as a identificar los aspectos nutricionales que son claves para este deporte en particular. Además, brindar herramientas para establecer estrategias específicas de acuerdo con las condiciones de trabajo en la cual se encuentra.

Objetivos específicos

- Aprender a evaluar a un/a jugador/a de fútbol amateur o profesional.
- Contribuir a mejorar el desempeño deportivo a través de la nutrición.
- Conocer la influencia de la composición corporal en el rendimiento deportivo.
- Conocer las necesidades específicas de la mujer futbolista, los ciclos hormonales y su impacto en el rendimiento.
- Identificar los factores que influyen en el crecimiento y desarrollo de jugadores juveniles y cómo favorecerlos.
- Comprender sobre la suplementación efectiva para el futbolista y los riesgos asociados.
- Dominar las prácticas de la nutrición aplicada a situaciones específicas como servicio de alimentos, viajes, ejercicio en altitud y diferentes situaciones socioeconómicas.

CONTINUAR

Competencias

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

Competencias genéricas

- **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
- **Capacidad de análisis y reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos
- **Creatividad y soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal

Competencia específica

● **Conocimiento del enfoque particular de la nutrición deportiva aplicada al fútbol.**

Habilidad de diseñar estrategias nutricionales que mejoren la condición física de los jugadores/as.

Herramientas necesarias para diseñar la alimentación del futbolista.

Capacidad de distinguir las necesidades nutricionales específicas en diferentes escenarios de entrenamientos y competencias.

Dominio de los suplementos que tienen buenas evidencias y de los posibles efectos adversos.

Estrategias de manejo nutricional en diferentes situaciones.

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.
- Realice las actividades propuestas.
- Realice la evaluación final.

Criterios de aprobación

Se recomienda que el alumno realice las cuatro (4) actividades propuestas y luego resuelva el examen final.

Para aprobar el cursado, el alumno deberá obtener un puntaje de al menos 60% en el examen.

[CONTINUAR](#)

Módulo 1. Demandas nutricionales del fútbol

Unidad 1.1 Introducción

Unidad 1.2 Energía necesaria para el entrenamiento y competencia

Unidad 1.3 Dieta equilibrada: nutrientes esenciales

Unidad 1.4 Estrategias de nutrición deportiva: alimentación para los entrenamientos y partidos

Unidad 1.5 Hidratación

Unidad 1.6 Composición corporal

CONTINUAR

Módulo 2. Fútbol femenino y jugadores juveniles

Unidad 2.1 Consideraciones importantes de la mujer futbolista

Unidad 2.2 Energía necesaria

Unidad 2.3 Necesidades especiales de vitaminas y minerales

Unidad 2.4 Composición corporal

Unidad 2.5 Ciclo menstrual en la mujer

Unidad 2.6 Deficiencia energética relativa en el deporte

Unidad 2.7 Consideraciones importantes en jugadores juveniles

CONTINUAR



Módulo 3. Suplementación en el fútbol

Unidad 3.1 Definición y categorización de suplementos

Unidad 3.2 Utilización y suplementos eficaces en el fútbol

Unidad 3.3 Planificación de la suplementación

Unidad 3.4 Doping y sustancias prohibidas por la FIFA/WADA

CONTINUAR

Módulo 4. Prácticas específicas de nutrición en el fútbol

Unidad 4.1 Servicio de alimentos

Unidad 4.2 Viajes

Unidad 4.3 Exigencias para la competencia

Unidad 4.4 El fútbol en diferentes temperaturas y en la altitud

Unidad 4.5 El futbolista vegetariano

Unidad 4.6 Situación socioeconómica y el fútbol

[CONTINUAR](#)