

## **Curso: Nutrición y alimentación aplicada al Fútbol**

### Objetivo General:

- Integrar conocimientos y retos específicos en el abordaje sobre la nutrición y alimentación aplicada desde las bases hasta la élite en fútbol con fundamentación científica y actualizada.

### Objetivos Específicos:

- Relacionar las adaptaciones fisiológicas y el metabolismo energético durante el ejercicio físico como base para el planteamiento de intervenciones nutricionales.
- Aplicar las necesidades energéticas y nutricionales en diferentes situaciones del periodo competitivo.
- Comprender el papel fundamental de la importancia de la composición corporal en función de la posición de juego.
- Conocer los factores en el crecimiento y desarrollo en jóvenes.
- Identificar las necesidades nutricionales que tiene la mujer futbolista y su impacto en el rendimiento deportivo.
- Estrategias para el diseño de planes alimentario/ nutricional.
- Reconocer la importancia de la educación alimentaria-nutricional en el ámbito deportivo
- Importancia de la nutrición para la prevención y el manejo de la recuperación de las lesiones.
- Utilización de suplementos nutricionales en base a la evidencia.
- Establecer estrategias específicas para situaciones de viaje.

### **Metodología:**

Clases sincrónicas obligatorias (asistir 50%) y asincrónicas.

Se realizará a través de la plataforma del entorno virtual de aprendizaje (EVA).

Se contará con un espacio para visualizar las clases y materiales impartidos por el equipo docente.

Quedará disponible un foro de intercambio; un espacio de trabajo donde se podrá realizar preguntas, dudas, que compartirá junto a los docentes y profesionales vinculados a la temática que participan del curso. Todos tendrán la posibilidad de responder y debatir sobre los temas planteados así como compartir materiales y experiencias.

## **Contenidos del curso:**

Evaluación bioquímica y hormonal en el deporte

Necesidades Nutricionales

Recuperación crónica y aguda

Estado de nutrición - Composición corporal

Estrategias nutricionales y diseño plan de alimentación profesional y amateur.

Hidratación

Alimentación vegetariana y vegana

Suplementación

Nutrición para la recuperación de lesiones.

## **Evaluación:**

- Para la certificación de curso en modalidad de aprobado, **se deberá realizar el trabajo final:** Elegir un caso integrador de los disponibles. Esperamos que se ponga en práctica los conocimientos adquiridos durante el curso. **Entrega final 29 de julio**
- **Quienes no realicen el trabajo final**, contarán con una constancia de participación, previa supervisión desde el equipo docente sobre el ingreso y participación en los diferentes módulos según consignas.

## **Destinatarios:**

Profesionales titulados en el área Salud y afines que busquen un espacio de crecimiento en la Nutrición Deportiva: Nutricionistas, Médicos, Lic. en Educación Física, Lic. Psicología, Lic. Fisioterapia, Lic. Enfermería. Otros a evaluar.

## **Duración**

- Semana del 18 de junio al 29 de julio

-Carga horaria de 30 horas correspondientes a 2 créditos académicos.

- Horario y día: Martes y jueves con inicio a las 18 o 19 hs (se ajustará con la diferencias horarias de los docentes). Existe la posibilidad por feriados adicionar algún día extra en la semana.

Equipo Docente:

Coordinación: Prof. Adj. Lic. Viviana Santín

Participación:

Lic. Mercedes Rodriguez (Uru)

Dra. Andrea Beltran (Uru)

Lic. Sabrina Goddard (Arg)

Lic. Mercedes Dumont (Arg)

Dr. Ricardo T. Goldfeder (Bra)

Msc. Andres Pedreros (Chile)

Dr. Carlos Jorquera (Chile)

Msc. Jose Blesa (Esp)

Msc. Margarita Posada ( Méx)