



Curso

# Nutrición Deportiva

El crecimiento del deporte como actividad cotidiana y profesional ha generado una mayor demanda de conocimientos especializados en áreas clave para el rendimiento físico. Entre estos, la nutrición deportiva se ha convertido en un pilar fundamental para mejorar el desempeño de los atletas, optimizar la recuperación post-ejercicio y prevenir lesiones. Cada vez más, deportistas y entrenadores reconocen que una alimentación adecuada no solo influye en el rendimiento deportivo, sino también en la calidad de vida a largo plazo.



**100% ONLINE**

A través del Campus UMSA



**Del 25 de Noviembre  
de 2024 al 20 de  
Enero de 2025.**

Lunes de 19.30 a 21 h

**Destinado a:** Personas que practiquen deportes, deportistas de alta competencia, personas relacionadas con clubes deportivos, y todas aquellas personas de ambos sexos que tengan estudios iniciales o estén incluidos en el art. 7 de la Ley de educación.

Auspicia:



[inscripciones@umsa.edu.ar](mailto:inscripciones@umsa.edu.ar)



[www.umsa.edu.ar](http://www.umsa.edu.ar)



## Cronograma

**Inicio:** 25 de noviembre 2024

**Finalización:** 20 de enero de 2025.

**Carga total horaria: 12 hs.**

**Duración total del curso:** 2 meses. 1 clase por semana, 1:30 hs.

Las clases se dictarán de forma virtual los lunes de 19.30 a 21 h



## Fundamentación

El crecimiento del deporte como actividad cotidiana y profesional ha generado una mayor demanda de conocimientos especializados en áreas clave para el rendimiento físico. Entre estos, la nutrición deportiva se ha convertido en un pilar fundamental para mejorar el desempeño de los atletas, optimizar la recuperación post-ejercicio y prevenir lesiones. Cada vez más, deportistas y entrenadores reconocen que una alimentación adecuada no solo influye en el rendimiento deportivo, sino también en la calidad de vida a largo plazo.

El curso brinda una formación esencial sobre macronutrientes, micronutrientes, hidratación y suplementación, áreas que son críticas tanto para el desarrollo físico como para la prevención de deficiencias nutricionales.

Además, en un contexto donde la alimentación basada en plantas está ganando popularidad entre deportistas, el curso aborda esta tendencia desde un enfoque práctico, proporcionando herramientas para adaptar planes nutricionales que optimicen el rendimiento deportivo sin comprometer la salud ni los resultados. La formación en este campo es indispensable para quienes buscan trabajar en equipos multidisciplinarios, ya sea como entrenadores, preparadores físicos o profesionales de la salud interesados en el bienestar integral de los deportistas.

El curso no solo está orientado a profesionales del ámbito deportivo, sino también a aquellas personas que desean introducirse en el área de la nutrición deportiva con una base sólida, abarcando conceptos esenciales de manera clara y accesible.

En definitiva, esta formación inicial es un paso clave para quienes buscan entender y aplicar la nutrición como una herramienta estratégica en el deporte, respondiendo a la creciente demanda de conocimiento en este campo y promoviendo prácticas nutricionales basadas en evidencia científica.



## Objetivos

### **Objetivo General:**

Proporcionar a los participantes una comprensión fundamental de los principios nutricionales aplicados a la actividad deportiva, abarcando macronutrientes, micronutrientes, hidratación y suplementación. Los estudiantes aprenderán a identificar las fuentes de nutrientes esenciales, reconocer la importancia de una alimentación equilibrada para mejorar el rendimiento y la recuperación, y explorar la alimentación basada en plantas en el contexto deportivo.



## Docentes



### **Lic. María Luz Botta**

Nutricionista antropometrista nivel II. Actualmente dedicada al área deportiva. Nutricionista en Platense, Excursionistas y Lamadrid.



### **Lic. Sabrina Caporaso**

Nutricionista especializada en nutrición deportiva y personal trainer.

Actualmente en el ámbito del consultorio nutricional y acompañando a deportistas de alto rendimiento en Excursionistas, Lamadrid, Riestra y Pumpas.



### MÓDULO 1: MACRONUTRIENTES

- **Hidratos de carbono:** en qué alimentos se encuentran y función.
- **Proteínas:** en qué alimentos se encuentran y función.
- **Grasas:** en qué alimentos se encuentran y función.

### MÓDULO 2: MICRONUTRIENTES E HIDRATACIÓN

- **Cuáles son los micronutrientes, funciones generales y los más importantes:** Hierro, zinc, magnesio, sodio, potasio.
- **Hidratación:** importancia, requerimientos generales, qué causa la deshidratación, ciertos deportes por categoría de peso.

### MÓDULO 3: SUPLEMENTACIÓN

- **Suplementación deportiva y ayudas ergogénicas:** clasificación WADA e instituto australiano del deporte, cuales son seguras, cuales dan doping, y cuáles son las más utilizadas.

### MÓDULO 4: ALIMENTACIÓN PLANT BASED

- **Cuál es este tipo de alimentación**
- **Alimentación vegetariana y deporte**
- **Suplementos en este tipo de alimentación**
- **Macronutrientes de origen vegetal**

**Modalidad de desarrollo:**

Virtual. Dentro del Campus Virtual de la UMSA

**Condiciones de acreditación y asistencia:** Se obtendrá un certificado con el 75% de asistencia

**Certificación:** Certificado Digital de asistencia emitido por UMSA.



**UMSA**  
UNIVERSIDAD  
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

