



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

DIPLOMATURA DE NUTRICIÓN EN DEPORTES DE MONTAÑA - A DISTANCIA -

Directora: Dra. Melisa Elizabeth Olivera
Coordinador: Martín Regueiro

Dirigido a: Licenciados en Nutrición, Médicos, Profesores/Licenciados de Educación Física, Kinesiólogos y Psicólogos; profesionales del área de la salud y del ejercicio físico interesados en la temática, alumnos/as avanzados de la carrera de Nutrición o Medicina.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



Las adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo conducen a distintas necesidades como consecuencia del ejercicio físico, como el aumento de la ingesta calórica (de acuerdo al gasto energético) y de proteínas (en base a las necesidades tróficas del organismo) cómo así también de hidratos de carbono y micronutrientes. La aplicabilidad de las estrategias nutricionales en la actividad física y el deporte de montaña se orienta a implementar hábitos alimentarios equilibrados, completos, variados que potencien y complementen la actividad psicofísica del deportista.

La nutrición deportiva es un campo de estudio en constante evolución. Tiene como objetivo la aplicación de los principios nutricionales para la mejora en la calidad de vida como así también para la optimización del rendimiento deportivo y la minimización del riesgo de lesiones. Un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada favorecerá la adaptación a las intensidades de entrenamiento y duración del mismo, de la misma manera que en periodos de descanso favorecerá la supercompensación y adaptación al deporte.

La relación positiva entre calidad de alimentación, estado de salud y rendimiento deportivo ha sido ampliamente estudiado. La formación continua es fundamental y permite mejorar el desempeño de lxs profesionales al brindarles herramientas académico- científicas actualizadas, con una mirada integrativa de la persona.

En la aplicación de la nutrición a los deportes de montaña podemos observar que los requerimientos varían de una disciplina a otra, al igual que la exigencia física, pero existen dos componentes que son únicos en la montaña: el frío y la hipoxia en relación a la altitud. Teniendo en cuenta los riesgos nutricionales en el deporte de montaña, debemos formular estrategias que optimicen los recursos y permitan el desarrollo de la actividad.

Por ello presentamos esta diplomatura con la finalidad de introducir a lxs actuales y/o futuros profesionales interesados en la nutrición deportiva. Este trayecto formativo busca ofrecer capacitación en habilidades básicas para el manejo de la evaluación nutricional del deportista, para la elaboración y/o interpretación de planes de alimentación e hidratación y para la evaluación de las diferentes ayudas ergogénicas nutricionales, como la optimización del entrenamiento y la mejora del rendimiento a través de la nutrición aplicándola al territorio en el que nos encontramos.



OBJETIVOS GENERALES

Que los estudiantes logren:

- Construir una mirada integrativa respecto de las intervenciones de las personas que realizan deportes de montaña.
- Reconocer la importancia de intervenciones interdisciplinarias en el abordaje del deportista de montaña.
- Identificar criterios de derivación a profesionales de otras áreas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que los estudiantes logren:

- Construir nociones básicas sobre habilidades y herramientas necesarias para la planificación nutricional de deportes de montaña.
- Comprender las particularidades de los riesgos nutricionales de diferentes deportes de montaña.
- Conocer las distintas herramientas de evaluación de composición corporal diseñadas para optimizar y potenciar el rendimiento deportivo.
- Comprender la importancia del trabajo de los aspectos psicológicos de los deportistas y cómo influyen los aspectos cognitivo y emocional en su entrenamiento y rendimiento deportivo y en la adherencia a las estrategias nutricionales
- Integrar conocimientos específicos sobre alimentación en la actividad física y en el deporte en diferentes situaciones y fases de entrenamiento.
- Comprender la importancia de las intervenciones en alimentación basadas en la evidencia que optimicen los procesos de prevención, promoción y educación de la salud, y también la optimización del rendimiento en el deporte.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



MODALIDAD DE CURSADA

100% ONLINE con 3 talleres, 2 de ellos son presenciales y optativos.

La diplomatura se dictará de Marzo a Diciembre.

Encuentros sincrónicos mensuales:

La Diplomatura de Nutrición en Deportes de Montaña se realizará bajo la modalidad a distancia a través del Aula Virtual de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional del Comahue de Marzo a Diciembre.

El dictado incluirá dos encuentros mensuales sincrónicos. 3er fin de semana del mes, viernes 17-21 y sábado 9-13.

Además se dictarán 2 talleres complementarios optativos intensivos integrativos de modalidad presencial. En caso de no poder participar de forma presencial deberán realizar trabajos prácticos con integración de los contenidos.

Actividades asincrónicas:

Los encuentros quedarán grabados en el campus para quienes no puedan estar presentes, y actividades autoadministradas asincrónicas a través del Aula Virtual de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional del Comahue.

El campus se aloja en la plataforma educativa y dispone de múltiples herramientas técnicas y didácticas que aseguran un correcto desenvolvimiento pedagógico.

Se utilizarán materiales y recursos como:

- Cronograma de actividades
- Foro de debate.
- Material obligatorio de lectura, guías de práctica clínica, papers, material bibliográfico, etc.
- Clases audiovisuales para acceso asincrónico.
- Presentaciones y contenidos de forma interactiva.
- Material complementario para ampliar conocimientos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



Días y horarios de encuentros sincrónicos

Un viernes y sábado del mes, viernes 17-21 y sábado 9-13 (Hora Argentina (GMT-3)).

La duración aproximada es de 4 horas

Actividad Arancelada

Plantel docente

Directora: Méd. Melisa Olivera

Coordinador académico: Mg. Martín Regueiro

Docentes:

- Lic. María Eugenia Bonardo
- Lic. Florencia Grasso
- Méd. Marta Eilert
- Lic. Marcia Onzari
- Méd. Alejandra Russo
- Dra. Belén Doñate Rodríguez
- Lic. María Eugenia Samora
- Lic. Juan Lobo
- Lic. Gianina Montenegro
- Lic. Fernando Luna
- Méd. Luciano Tossone
- Lic. Wilana Hernández Molese



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



TEMARIO

MÓDULO 1 - MARZO-

Bases de fisiología del ejercicio en altitud y principios del entrenamiento. Valoración fisiológica y bioquímica del deportista.

Trabajo muscular como base del trabajo deportivo. Tipo y características de la fibra muscular. Fisiología de la contracción. Sistemas energéticos y tipos de deporte. Medicina del deporte como agente de salud pública. Adaptaciones de los distintos sistemas como respuesta a la actividad física. Aparato cardiovascular. Volumen minuto cardíaco, frecuencia cardíaca, componentes central y periférico, presión arterial.

Principios del entrenamiento. Mitos. Características del entrenamiento de los deportes de fuerza, velocidad y resistencia. Planificación y periodización del entrenamiento. Evaluaciones funcionales del deportista.

Valoración fisiológica y bioquímica del deportista: consumo de oxígeno, utilidad. Análisis de laboratorio. Ergometría. Apto físico. Prescripción de actividad física.

MÓDULO 2- ABRIL-

Nutrición deportiva: fisiología del deporte en altitud y requerimientos energéticos.

Alcance de la nutrición deportiva, definición y objetivos. Evaluación clínica del estado nutricional. Modelos de historia clínica e instrumentos de evaluación.

Fisiología del ejercicio en altitud. Nutrición y rendimiento. Estrés oxidativo y ejercicio físico. Riesgos nutricionales en deportes de montaña.

Disponibilidad energética. Gasto energético e ingesta. Requerimiento energético y de macronutrientes en deportes de montaña. Mitos en nutrición de deportes de montaña.

MÓDULO 3-MAYO-

Planificación y entrenamiento nutricional. Estrategias para la competencia y el entrenamiento.

Requerimiento energético y de macronutrientes en deportes de montaña. Planificación nutricional de macro y micronutrientes. Hidratos de carbono. Proteínas. Lípidos; metabolización, funciones y recomendaciones de los macronutrientes.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



Nutrición para el entrenamiento y la competencia; pre-, intra y post entreno, estrategias que podemos utilizar en competencia. Ingesta de hidratos de carbono.

Fisiología gastrointestinal: Vaciamiento gástrico, digestión y absorción de las grasas en el ejercicio. Entrenamiento nutricional. Entrenamiento en Ayuno vs baja disponibilidad energética. Crononutrición.

Hidratación en la altitud; balance hídrico. Pérdida y reposición de fluidos y electrolitos. Estrategias de hidratación antes, durante y después. Hidratación en hipoxia. Características de las bebidas deportivas. Aplicaciones prácticas de la planificación nutricional.

MÓDULO 4- JUNIO-

Plant based en Deportes de Montaña

¿De qué hablamos cuando nos referimos a un patrón de alimentación vegana y/o vegetariana?. Alimentación vegetariana y vegana aplicado a deportes de montaña, nutrientes críticos, estrategias para cubrir requerimientos. Nutrientes esenciales, biodisponibilidad en alimentos vegetales. Abordaje nutricional.

Mitos en cuanto a alimentos y suplementos.

MÓDULO 5 -JULIO-

Nutrición deportiva en deportes de montaña

Trail Running, MTB, ciclismo. Esquí de Montaña, raquetas. Escalada, roca, hielo y competencia. Montañismo y otros deportes de montaña no competitivos (Senderismo). Deportes en altitud: Características del deporte. Necesidades y riesgos nutricionales. Consideraciones generales del deporte y altura. Entrenamiento nutricional: pre, durante y post. ¿Cómo preparo una prueba? que debo llevar en la mochila. Fisiología de la altitud. Riesgos nutricionales en altitud.

MÓDULO 6- AGOSTO-

Composición corporal, métodos de evaluación e interpretación. Estrategias para su optimización



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



Definición y evaluación de la composición corporal. Modelo de composición corporal. Distintos métodos para la evaluación de la composición corporal. Antropometría vs bioimpedancia eléctrica. Otras formas de valoración. Estrategias nutricionales para optimizar la composición corporal y mejorar el rendimiento deportivo de acuerdo al deporte en particular. Trastorno de la conducta alimentaria.

MÓDULO 7- SEPTIEMBRE-

Suplementación y ayudas ergogénicas en entrenamiento y competición. Nutrición para la recuperación de lesiones deportivas

Suplementos deportivos. Clasificación, legislación y su regulación en el mercado. Lineamientos para prescribir un suplemento deportivo. Definición de dopaje, epidemiología, normativa nacional e internacional. Ayudas ergogénicas nutricionales.

Estrategias para la prevención de lesiones deportivas; recuperación intra e intercesión. Prevención de accidentes. Importancia de educar al deportista.

MÓDULO 8- OCTUBRE-

Una mirada desde la psicología aplicada al deporte

La nutrición en la base de la constitución subjetiva. Construcción psíquica del cuerpo. Cultura y estilos nutricionales. Creencias, emociones y conducta. Psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Problemáticas de la conducta alimentaria, y su relación con el deporte. Importancia y aplicación de la interdisciplinariedad. Nutrición: prevención y rehabilitación de lesiones desde la perspectiva psicológica. Descanso. Comer emocional: manejo del estrés.

MÓDULO 9- NOVIEMBRE-

Abordaje desde una perspectiva integrativa

Microbiota, sus funciones. Epidemiología asociada a trastornos gastrointestinales asociados al ejercicio. Impacto del ejercicio físico en la microbiota intestinal. Permeabilidad intestinal y su impacto sobre la salud y el rendimiento deportivo. Nutrición asociada a la mejora de síntomas gastrointestinales. Sueño como contribución a una mejor microbiota



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



Requisitos de aprobación

Para obtener la certificación correspondiente a la Diplomatura los cursantes deberán:

- Cumplimentar con el 80% de las actividades correspondientes a las unidades temáticas.
- Portfolio semiestructurado.
- Aprobar el Trabajo Integrador Final.

El Trabajo Integrador Final consistirá en la presentación de un caso de intervención en el campo de la nutrición deportiva de manera integradora a elección.

Los criterios para la elaboración, presentación y evaluación del Trabajo Integrador Final serán suministrados oportunamente por la Coordinación Académica de la Diplomatura.

Los/las alumnos/as dispondrán de 15 días para presentar el trabajo final una vez concluido el ciclo completo de la diplomatura.