



CARRERA: TECNICATURA SUPERIOR en ACTIVIDAD FISICA y DEPORTE
Programa de Nutrición Deportiva. Carga Horaria: 36 horas reloj

Objetivos:

1. Conocer los macro y micronutrientes, sus funciones y requerimientos.
2. Comprender la importancia de los hidratos de carbono, proteínas y grasas en una dieta balanceada del deportista.
3. Identificar alimentos fuente de los distintos micronutrientes y los requerimientos especiales para atletas en las distintas etapas evolutivas.
4. Evaluar el estado de hidratación a través de diferentes métodos.
5. Comprender la base teórica asociada a los requerimientos nutricionales de los diferentes deportes y actividades físicas.
6. Realizar estimaciones de gasto energético total.

Contenidos:

Unidad 1

Alimentación y Nutrición. Clasificación de los nutrientes. Guías alimentarias. Grupos de alimentos. Plan de alimentación. Ley de la cantidad y ley de la calidad. Ley de la armonía y ley de la adecuación. Nutrición deportiva. Funciones y objetivos. Anamnesis.

Unidad 2

Macronutrientes y Micronutrientes. Hidratos de carbono, Proteínas y Lípidos. Clasificación. Función. Digestión. Absorción. Metabolismo. Requerimientos.

Unidad 3

Energía. Balance energético. Componentes del gasto energético total. Medición de la utilización de energía. Ecuaciones para estimar gasto energético total. Factores que influyen en la estimación del gasto energético. Disponibilidad de energía. Sistemas y sustratos energéticos.

Unidad 4

Hidratación. Recomendación de agua y balance hídrico. Funciones del agua en el organismo. Pérdida de líquidos y electrolitos. Efectos de la deshidratación. Tasa de sudoración. Métodos para



evaluar el estado de hidratación. Tasas de sudoración en deportes. Hábitos en maratón de elite. Bebidas de rehidratación. Bebidas deportivas.

Unidad 5

Clasificación de los Hidratos de carbono. Polisacáridos. Alimentos fuente de Hidratos de carbono complejos y simples. Carbograsas. Funciones. Metabolismo. Glucógeno. Glucogénesis. Glucógeno. Hidratos de Carbono en el ejercicio. Recomendaciones en el deporte. Causas de fatiga en el deporte. Timing. Ingesta de Hidratos de Carbono en los eventos deportivos.

Unidad 6

Proteínas. Aminoácidos. Estructura. Metabolismo proteico paso a paso. Funciones de las proteínas. Proteínas en el ejercicio. Requerimientos en el ejercicio. Timing. Alimentos fuente de proteínas. Fuentes de proteínas animales. Fuentes de proteínas vegetales. Pirámide de importancia proteica.

Unidad 7

Lípidos. Funciones. Clasificación. Colesterol. Ácidos grasos esenciales. Grasastrans. Reservas energéticas. Reserva de grasa en el organismo. Fatmax. Cuerpos cetónicos. Ingesta nutricional de corredores de elite. Distribución de macronutrientes. Recomendaciones en el deporte. Prescripción nutricional. Distribución de nutrientes.

Unidad 8

Micronutrientes: Vitaminas y Minerales. Clasificación. Requerimientos. Dónde obtenerlos Funciones. Micronutrientes de especial interés relacionados al alto rendimiento. Efectos de su deficiencia. Grupos de riesgo. Antioxidantes: funciones

Unidad 9

Suplementos y ayudas ergogénicas. Definición. Clasificación. Suplementos nutricionales. Uso de suplementos en el deporte. Sugerencias para su utilización. Diferentes grupos de suplementos. Suplementos que mejoran el rendimiento deportivo. Protocolos de uso. Problemas asociados con el uso. Consensos. Doping. Código alimentario argentino.

Bibliografía obligatoria:

- Cátedra de Nutrición Deportiva. (2024). Materiales de elaboración propia. Instituto Nueva Preparación Física.



- <https://www.argentina.gob.ar/noticias/se-establecio-que-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-sean-los-estandares>
- <https://www.nutrinfo.com/vademecum>
- Código alimentario argentino:
<https://www.argentina.gob.ar/anmat/codigoalimentario>
- Secretaría de Deporte Jefatura de Gabinete de Ministros. Área de prevención y control doping (2024)
<https://www.argentina.gob.ar/comision-nacional-antidopaje/prohibiciones>
- Secretaría de Deporte Jefatura de Gabinete de Ministros. Área de Prevención y Control Doping. <http://www.atletasmaster.com.ar>

Bibliografía complementaria:

- Spena L. (2023) *Nutrición Deportiva. Ciencia, herramientas y estrategias*. Editorial Journal. Capítulos: 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10 y 12.
- Onzari, M. (2021) *Fundamentos de Nutrición en el deporte*. Editorial El Ateneo. Capítulos: 1; 2, 3, 6, 7, 8, 9 y 10.
- Onzari, M. (2010) *Alimentación y Deporte: Guía Práctica*. Buenos Aires: El Ateneo, 1era Ed. Capítulos 2, 4, 5, 6, 7, 8 y 9.
- Burke L. M. (2010) *Nutrición en el deporte*. Madrid: Medica Panamericana,
- Cuniglio, Barderi y Capurro. (2001) *Educación para la salud*. Editorial Santillana.
- Márquez Rosa S. Vallejo N. (2013) *Actividad Física y Salud*. Capítulo 26. Ediciones Días de Santos.
- Onzari, M. (2012) *Alimentación para la actividad física y el deporte*. Buenos Aires. El Ateneo.
- López L. B. Suárez M. (2006) *Fundamentos de Nutrición Normal*. El Ateneo.
- Lorenzo J. (2007) *Nutrición del Niño Sano*. Ed. Corpus. Minuchin, Patricia (2002) *Nutrición Deportiva*. Buenos Aires.
- Torresani M.E. Somoza M. I. (2008) *Lineamientos para el cuidado nutricional*. Eudeba.
- Gatorade Sports Science Institute. Practical Approches for female athlets (2021) Vol 34 final-gssi_sse_215
- Gatorade Sports Science Institute. History, ovarian hormones and female athletes (2024) Vol. 37 sse_254
- WADA (2024) <https://www.wada-ama.org/en/news/wadas-2024-prohibited-list-now-force>
- AIS Sports Supplement Framework (2024) <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements>
- Atletas Master <http://www.atletasmaster.com.ar>



- <https://www.sportaus.gov.au/search?query=supplements&collection=sportaus-web&profile= default>
- <https://www.acsm.org/home/featured-blogs---homepage/acsm-blog/2024/08/05/anti-doping-efforts-paris-olympics-2024>
- <https://fdc.nal.usda.gov/>