



Asignatura: “Nutrición deportiva”

Carreras para las que se ofrece: Licenciatura en Nutrición.

Descripción: Asignatura optativa cuyo objetivo es aportar herramientas y estrategias didácticas a través de principios nutricionales que contribuyen al mantenimiento de la salud y la mejora del rendimiento deportivo.

Conceptos como rendimiento, competencia, voluntad, capacidad, adaptabilidad, composición corporal, condición física, cultura y ambiente, son factores a considerar en la actividad deportiva. La “condición deportiva” se regirá por aspectos hereditarios y por aspectos culturales, dentro de los cuales los hábitos alimenticios cobran esencial importancia. Los requerimientos energéticos que demandan la realización de algún deporte deberán ser aportados a partir de una apropiada nutrición que equilibrará los desacoples originados por la actividad desarrollada y acompañará el incremento de la capacidad adquirida a partir del proceso de adaptación denominado entrenamiento.

En este marco, y valorando el amplio rol del futuro profesional en nutrición, se considera relevante y contribuye a la visión integral que debe adquirir en este recorrido el alumno en su etapa de formación académica.

Carga horaria: 60 horas.

Docente responsable: Fredes Silvia.

Equipo Docente: Sandra Ravelli, Fredes Silvia.

Requisitos: tener aprobado Nutrición en situaciones fisiológicas.

Fecha Citación: martes 20 de agosto a las 16:00 hs.

Lugar de citación: aulas a confirmar por bedelía.

Comienzo de clases: primer martes de septiembre.

Contacto: sfredes@fcb.unl.edu.ar - sravelli@fcb.unl.edu.ar

Cupo: 20 alumnos.