



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° **463-18**

Salta, **17 JUL 2018**
Expediente N° 12.179/18

VISTO: La Propuesta presentada por el Consejero Superior E.U, Roberto GONZÁLEZ, solicitando aprobación del Curso de Extensión Universitaria denominado “**NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**”; y.

CONSIDERANDO

Que, de fojas 34 a 45 y 47 de las presentes actuaciones, el E.U. Roberto GONZÁLEZ, Director del Curso, presenta propuesta del mismo

Que la Secretaria de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, a fojas 23, de acuerdo a lo solicitado, sugiere su aprobación.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 08/18 del 05/06/18)

RESUELVE

ARTÍCULO 1º. Aprobar la realización del Curso de Extensión Universitaria denominado “**NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**”.

ARTÍCULO 2º. Establecer que se debe completar el cupo mínimo de 50 personas inscriptas para dar inicio, a fin de asegurar el autofinanciamiento.

ARTÍCULO 3º. Establecer que las mismas se realizarán de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:

CURSO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENTIDAD ORGANIZADORA

Universidad Nacional de Salta. Facultad de Ciencias de la Salud. Claustro de Graduados.

CARÁCTER: Autofinanciado

OBJETIVOS

Objetivos Generales

1. Brindar un espacio de capacitación y perfeccionamiento en el nutrición actividad física y rendimiento deportivo
2. Incorporar conocimientos y herramientas que permitan el trabajo en equipos

Handwritten signature in blue ink



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



463-18

RESOLUCION -CD- N°

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

multidisciplinarios.

Objetivos Especificos

- Conocer los principios básicos de la nutrición en la actividad física y el deporte.
- Describir las teorías y los principios del entrenamiento.
- Establecer relaciones entre las funciones de los nutrientes y el rendimiento físico y en el deporte.
- Aplicar los conocimientos de nutrición y entrenamiento en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Adquirir criterios de selección de alimentos, productos alimenticios y suplementos, basados en el conocimiento científico.

CONTENIDOS Y CRONOGRAMA

MODULO 1

Primer Sábado

9-11 hs

La nutrición y la actividad física para la salud y el deporte. La actividad física para el Incremento de las cualidades físicas.

11,30 a 13,30 hs

Bases fisiológicas para la nutrición y el entrenamiento

14,30 hs a 16,30 hs

Problemática del Sedentarismo. Actividad Física Adaptada. Las Capacidades Físicas fundamentales para el estado de salud. El rendimiento deportivo. Concepto. Principios del entrenamiento.



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 11 7 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

17 hs a 19 hs

Relación entre la alimentación y el rendimiento físico. Sistemas de entrenamiento.
Criterios para seleccionar el método de evaluación de las capacidades físicas. Pruebas Físicas. Pruebas de campo.

Aula Virtual: 2 horas

Trabajo Práctico: Bases Fisiológicas para la nutrición y el entrenamiento.
Foro virtual obligatorio.
Cuestionario.

Segundo Sábado

9-11 hs

Bioenergética. Requerimientos energéticos para la actividad física y el deporte. Nivel de Actividad Física.

11,30 a 13,30 hs

Bioenergética de las fibras musculares.

14,30 hs a 16,30 hs

Sistema metabólico con predominio aeróbico. Sistemas metabólicos con predominio anaeróbico aláctico y anaeróbico láctico.

Ejercicio intermitente vs intensidad constante y sus efectos sobre el metabolismo post ejercicio (Lopez Chicharro, 2017)

17 hs a 19 hs

Práctica en el gimnasio: ejercicios intermitentes y de intensidad constante. Cálculos de gasto energético.

Aula Virtual: 2 horas

[Firma manuscrita]



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

Trabajo Práctico: Bioenergética.

Foro virtual obligatorio.

Cuestionario.

Tercer Sábado

9-11 hs

Hidratos de Carbono. Clasificación. Funciones. Requerimientos en la actividad física y el deporte.

11,30 a 13,30 hs

Resistencia Aeróbica. Áreas funcionales. Propuestas de entrenamiento para diversos deportes y para la salud. Métodos Continuos, Intervalado, Fraccionado

14,30 hs a 16,30 hs

Digestión, absorción, metabolismo y excreción de los hidratos de carbono. Alimentos Fuente. Ergogenia nutricional. Suplementación con hidratos de carbono.

17 hs a 19 hs

Entrenamiento aeróbico en el gimnasio. Preparaciones ricas en carbohidratos.

Aula Virtual: 2 horas

Trabajo Práctico: Cálculos de requerimientos de hidratos de carbóno.

Foro virtual obligatorio.

Cuestionario

Cuarto Sábado

9-11 hs

Las Proteínas y los aminácidos. Clasificación de proteínas.. Aminoácidos esenciales y no



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

esenciales. Requerimientos en la actividad física y el deporte y prevención de la sarcopenia.

11,30 a 13,30 hs

Entrenamiento de la Fuerza. Tipos de fuerza. Métodos de entrenamiento de la fuerza para diversos deportes y para la salud. Levantamiento olímpico y sus variantes, dosificación de la carga, halterofilia y sus métodos. Análisis biomecánico, palancas, tipos.

14,30 hs a 16,30 hs

Digestión, absorción, metabolismo y excreción de las proteínas. Alimentos Fuente. Ergogenia nutricional. Suplementación con proteínas y con aminoácidos.

17 hs a 19 hs

Entrenamiento de la fuerza. Ejecución de Ejercicios en el gimnasio. Preparación ricas en proteínas.

Aula Virtual: 2 horas

Trabajo Práctico: Cálculos de requerimientos de proteínas y aminoácidos en el entrenamiento de la fuerza. Prevención de la sarcopenia.

Foro virtual obligatorio.

Cuestionario

Quinto Sábado

9-11 hs

Las Grasas. Clasificación. Funciones. Requerimientos en la Actividad Física y el Deporte.

11,30 a 13,30 hs

Digestión, absorción, metabolismo y excreción de las grasas. Alimentos Fuente. Acidos grasos esenciales. Acidos grasos Omega 3. Estrategias nutricionales para la utilización de las grasas.



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

14,30 hs a 16,30 hs

Metabolismo y utilización de las grasas durante el ejercicio. Función de la Leptina.

Programas de entrenamiento para las personas con sobrepeso.

Entrenamiento concurrente (aeróbico-fuerza) y pérdida de grasa. (Lopez Chicaharro, 2016)

17 hs a 19 hs

Ejecución de ejercicios en el gimnasio. Preparaciones con selección de grasas.

Aula Virtual: 2 horas

Trabajo Práctico: Cálculo de los requerimientos de grasa en los deportistas. Selección de alimentos.

Foro virtual obligatorio.

Cuestionario

Sexto Sábado

9-11 hs

Las Vitaminas y Minerales. Clasificación. Funciones. Requerimientos en la actividad física y el deporte.

11,30 a 13,30 hs

Efectos del entrenamiento en la prevención de la osteoporosis.

14,30 hs a 16,30 hs

Digestión, absorción, metabolismo y excreción de vitaminas y minerales. Alimentos Fuente.

17 hs a 19 hs

Ejecución de Ejercicios en el gimnasio. Preparaciones ricas en vitaminas y minerales,



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° **463-18**

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

Aula Virtual: 2 horas

Trabajo Práctico: Micronutrientes y el entrenamiento para la prevención de la osteoporosis.

Foro virtual obligatorio.

Cuestionario

MÓDULO 2

Séptimo Sábado

9-11 hs

Evaluación del Estado Nutricional: Encuestas alimentarias, parámetros bioquímicos, Cineantropometría.

Evaluación del rendimiento deportivo. Consumo máximo de Oxígeno. Lactato en sangre.

Frecuencia cardíaca. Percepción Subjetiva de cansancio.

11,30 a 13,30 hs

Control del peso corporal: estrategias nutricionales, sistemas metabólicos, entrenamiento y cambios en la composición corporal.

Pruebas para la valoración del nivel de entrenamiento en distintos tipos de deporte. Umbral aeróbico y anaeróbico.

14,30 hs a 16,30 hs

Mediciones antropométricas. Somatotipo. Composición Corporal. Interpretación. Determinación del umbral anaeróbico. Gráficas. Interpretación.

17 hs a 19 hs

Gráficas Somatotipo. Uso de software en antropometría.

Pruebas físicas para la valoración del nivel de entrenamiento. Interpretación.



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

Aula virtual (12 horas)

Trabajo Práctico Cineantropometría. Pruebas de campo.

Foro virtual

Cuestionario

Octavo Sábado

9-11 hs

Los alimentos. Clasificación. Valor nutritivo. Composición química.

11,30 a 13,30 hs

Las Guías Alimentarias Argentinas. Recomendaciones de actividad física según la Organización Mundial de la Salud

14,30 hs a 16,30 hs

Manejo de Tablas de Composición Química de los Alimentos. Uso de Software.

17 hs a 19 hs

Régimen de Alimentación para la Actividad Física y el Deporte. Uso de software de nutrición. Alcances y limitaciones. Preparaciones saludables.

Aula virtual (2 horas)

Trabajo Práctico: Guías para la Alimentación del Deportista.

Foro virtual

Cuestionario

Noveno Sábado

9-11 hs

Hidratación Deportiva. Bases Fisiológicas. Metabolismo del agua. Requerimientos hídricos en distintos momentos biológicos.



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

11,30 a 13,30 hs

Deshidratación. Signos, síntomas. Ejecución de una prueba en el gimnasio con hidratación ad libitum.

14,30 hs a 16,30 hs

Bebidas Deportivas. Composición Química. Osmolaridad.

17 hs a 19 hs

El Plan de hidratación deportiva. Preparación de bebida deportiva casera.

Aula virtual (2 horas)

Trabajo Práctico: Plan de hidratación del deportista en condiciones de calor.
Foro virtual
Cuestionario

Décimo Sábado

9-11 hs

Hidratación Deportiva. Bases Fisiológicas. Metabolismo del agua. Requerimientos hídricos en distintos momentos biológicos.

11,30 a 13,30 hs

Deshidratación. Signos, síntomas. Ejecución de una prueba en el gimnasio con hidratación ad libitum.

14,30 hs a 16,30 hs

Bebidas Deportivas. Composición Química. Características.

17 hs a 19 hs

El Plan de hidratación deportiva.

Aula virtual (2 horas)



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

Trabajo Práctico: Plan de hidratación del deportista en condiciones de calor.
Foro virtual
Cuestionario

Undécimo Sábado

9-11 hs

Trastornos de la conducta alimentaria. Clasificación. Factores de Riesgo.

11,30 a 13,30 hs

Bulimia y Anorexia. La triada. Niveles de prevención. Abordaje multidisciplinar.

14,30 hs a 16,30 hs

Cuestionarios para valorar el riesgo de desarrollar Trastornos de la Conductas Alimentaria en Deportistas.

17 hs a 19 hs

Aplicación de un Cuestionario. Práctica

Aula virtual (2 horas)

Trabajo Práctico: Interpretación de los resultados de la aplicación del Cuestionario
Foro virtual
Cuestionario

Duodécimo Sábado

9-11 hs

El control de las enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con la nutrición y la actividad física.

11,30 a 13,30 hs

Entrenamiento para el control de las enfermedades crónicas no transmisibles.



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

14,30 hs a 16,30 hs

Cuestionarios para valorar actividad física en la comunidad,

17 hs a 19 hs

Aplicación de un Cuestionario. Práctica
Entrenamiento en el gimnasio

Aula virtual (2 horas)

Trabajo Práctico: Cuestionario sobre Actividad Física. Interpretación de los resultados.

Foro virtual

Cuestionario

DESTINATARIOS DEL CURSO

Nutricionistas, estudiantes de la carrera de Nutrición, Profesores de Educación física, entrenadores, estudiantes de la carrera de Educación Física, estudiantes de Medicina, Médicos, Fisioterapeutas, Deportistas y otros profesionales y estudiantes de carreras relacionadas con las Ciencias Aplicadas al Deporte.

CUPO: 100 personas

DURACIÓN: Total 120 horas. Días sábados mañana y tarde .

Módulo 1: 6 sábados. 60 horas reloj

Presencial: 48 horas (8 horas por sábado)

Virtual: 12 horas

Módulo 2: 6 sábados. 60 horas reloj. Días sábados mañana y tarde .

Presencial: 48 horas (8 horas por sábado)

Virtual: 12 horas

Handwritten signature/initials



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

DIRECTOR: Enf. Roberto González (Claustro de Graduados)

COLABORADOR: Alejandro Cardozo (Gimnasio Línea Gym. EL Templo del Hierro).

DOCENTES:

Nutrición: Mg Estela Ola Castro

Lic Nancy López (Se adjunta Curriculum)

Entrenamiento Deportivo

Lic. Diego Reynaga López (Se adjunta Curriculum)

Lic. Marcos Gabriel Moya (Se adjunta Curriculum)

ARANCELES POR MÓDULO:

DURACIÓN MÓDULO : 1 MES Y MEDIO

COSTO MÓDULO 1: \$ 1500

DURACIÓN MÓDULO 2: 1 MES y MEDIO

COSTO MÓDULO 2: \$ 1500

COSTO TOTAL DEL CURSO: \$ 3000

DURACIÓN 3 MESES

METODOLOGÍA: Clases Expositivas. Exposición Dialogada. Práctica en el gimnasio.
Preparaciones de alimentos: demostraciones

CERTIFICACIÓN: Aprobado: Asistencia al 85 % de las clases presenciales y trabajos aula virtual, en cada módulo.
100 % Evaluaciones parciales virtuales con sus respectivos recuperatorios

Certificado por Módulo (60 horas cada uno).



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, 17 JUL 2018
Expediente N° 12.179/18

Certificado curso Completo (120 horas reloj).

Firmas de Certificados:

Secretaria de Postgrado, Investigación y Extensión:

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

LUGAR DE REALIZACIÓN: Gimnasio Línea Gym. EL Templo del Hierro. Calle mayor Arteaga 289 (Entre Armada Argentina y Parodi). Barrio Ciudad del Milagro

DETALLE ANALÍTICO DE EROGACIONES

EGRESOS: \$ 150.000

CANTIDAD MÍNIMA: Si la cantidad de inscriptos no supera las 50 personas, no se podrá inicial el dictado del curso.

EGRESOS. Presupuesto para 100 asistentes para los 3 meses

Actividad	Cantidad	Hora por docente	Honorarios por hora	Unidad medida	Costo unitario	Costo total
Difusión Afiches	100	N/A	N/A	UNIDADES	75	\$ 7.500
Docentes	4	60	300	N/A	N/A	\$ 72.000
Suplementos Nutricionales	7,5	N/A	N/A	KG	1000	\$ 7.500
Alquiler sillas	600	N/A	N/A	UNIDADES	50	\$ 30.000
Breck	600	N/A	N/A	UNIDADES	30	\$ 18.000
Retenciones Universidad 10 %	1	N/A	N/A	N/A	N/A	\$ 15.000
TOTAL						\$ 150.000

N/A = No aplica

INGRESOS: \$ 150.000

Aranceles: \$ 3000 por persona



**Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

463-18

Salta, **17 JUL 2018**
Expediente N° 12.179/18

Cantidad de personas: 50

TOTAL: \$ 150.000

En caso de que exista un excedente de los ingresos se destinará a la compra de libros para la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud.

RECURSOS:

Infraestructura:

Salón para 100 personas. Gimnasio Línea Gym. El Templo del Hierro. Calle Mayor Arteaga 289 (Entre Armada Argentina y Parodi). Barrio Ciudad del Milagro

Materiales:

Data display
Notebook
Fibrones pizarra
Equipamiento del Gimnasio
Alimentos y Suplementos Deportivos
Aula virtual en plataforma Moodle de la Facultad de Ciencias de la Salud

ARTÍCULO 4º. Hágase saber y remítase copia a: Director del Curso, Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio de esta Facultad y siga a Dirección General Administrativa Académica – Dirección de Postgrado, a sus efectos.



MGS. EUGENIA MARIA VILLAGRAN
SECRETARÍA DE POSTGRADO, INVESTIGACIÓN
Y EXTENSIÓN AL MEDIO
FAC. DE CIENCIAS DE LA SALUD - UNSa



Lic. MARIA SILVIA FORSYTH
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - UNSa