



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°

018-19

Salta, **13 FEB 2019**
Expediente N° 12.629/18

VISTO: la nota presentada por el Est. LÓPEZ, Nahuel David y la Est. TORINA, María Florencia; en representación de la Agrupación estudiantil denominada TODOS X SALUD, solicitando aprobación del Curso de Extensión Universitaria denominado **“NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”**, y;

CONSIDERANDO

Que, a fojas 11 a 18, Los coordinadores del mencionado curso, elevan la propuesta del mismo.

Que la Secretaria de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, a fojas 22, aconseja su aprobación.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias, y atento a lo aconsejado por la “Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina” y “Hacienda y Finanzas” de este Cuerpo, en Despacho Conjunto N° 66/18;

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 19/18 del 27/11/18)

RESUELVE

ARTÍCULO 1º. Tener por aprobada la realización del Curso de Extensión Universitaria denominado **“NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”**, realizado el 15 de Diciembre del año 2.018.

ARTÍCULO 2º. Establecer que el mismo se realizará de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:

Curso de Extensión Universitaria: “Nutrición y Actividad Física”

INTRODUCCION

La salud depende, en gran medida, de los alimentos que se ingieren. La nutrición es un complejo sistema de mecanismos físicos y químicos integrados de forma interactiva con todas las demás funciones del organismo. Los seres vivos necesitan energía para realizar sus funciones y en el ser humano, la nutrición, es el modo más básico de lograrlo.

En el rendimiento de una persona activa influyen diversos factores, entre otros, el

MF
AgL



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°

018-19

13 FEB 2019

Salta,
Expediente N° 12.629/18

entrenamiento, la genética y la alimentación. Éste último es un factor muy importante a la hora de mejorar el éxito en un deporte, hasta tal punto que el tiempo de entrenamiento y de preparación puede verse afectados por una incorrecta alimentación.

La dieta de una persona activa debe cubrir las demandas energéticas de la actividad realizada, para mantener un peso corporal adecuado. La ingesta de calorías de una persona sedentaria debe abarcar la cantidad suficiente de éstas, para poder realizar actividades diarias como son vestirse, peinarse, estudiar, trabajar, etc. Pero una persona que realiza actividad física necesita un aporte de calorías acorde a la frecuencia, a la intensidad y a la duración de la misma.

La nutrición es un tema que cada día cobra más fuerza en el mundo de la actividad física, comprendiendo tanto la alimentación como la hidratación. Es éste un aspecto importante a considerar cuando se quiere obtener el máximo rendimiento en la actividad física. De ahí que el mercado de complementos alimenticios para personas activas haya experimentado desde hace unos años un auge espectacular. Hoy en día es posible encontrar en lugares muy diversos bebidas isotónicas, batidos proteicos, barras energéticas, etc.

La alimentación debe ser adecuada tanto en calidad como en cantidad, porque debe reponer la energía gastada durante la actividad física, debe evitar la aparición de un estado posterior de cansancio o de agotamiento y aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y vitaminas proporcionales a la actividad física que se realiza y a las características concretas de la persona.

ORGANIZACIÓN

Entidad Organizadora: Agrupación Estudiantil "TODOS X SALUD".

OBJETIVO

Desarrollar un encuentro cuyo objetivo es dar a conocer diversos ámbitos de la nutrición y su importancia en la actividad física.



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°

018-19

Salta, 13 FEB 2019
Expediente N° 12.629/18

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Describir la importancia de los hidratos de carbono, proteínas, lípidos y otros nutrientes en la actividad física.
- prevención de lesiones durante el entrenamiento.
- recomendaciones dietéticas para optimizar el nivel de energía, el rendimiento, el crecimiento y la reparación muscular previo, durante y al final de un trabajo cotidiano o ejercicio físico.
- Conocer las Bases del Entrenamiento y de la Planificación Deportiva, tanto para la Salud como para el Rendimiento Deportivo.
- Aprender a realizar un trabajo colaborativo y conjunto de todos los profesionales relacionados con el Deportista. El trabajo multidisciplinar e interdisciplinar es básico para que el deportista pueda beneficiarse de una estrategia adecuada en función de su objetivo

CONTENIDOS

- Estrategias nutricionales para el rendimiento deportivo (Alimentación y suplementación)

Abordaje nutricional y antropométrico de deportes en equipo.

Enfoque nutricional en la actividad física y deporte.

METODOLOGÍA

La transferencia de conocimientos es una herramienta poderosa y necesaria, pero para que esto conocimientos sean efectivos deben vincularse a implementaciones prácticas llevadas a cabo por los docentes y alumnos en la que predominará el diálogo, la participación y que pueda también existir intercambio de opiniones desarrollando competencias que favorezcan y brinden herramientas a los participantes de la Jornada para poder trabajar en equipo y desenvolverse autónomamente en diferentes contextos sociales y laborales respetando y



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°

018-19

13 FEB 2019
Salta,
Expediente N° 12.629/18

defendiendo los derechos humanos.

A los fines de lograr el objetivo planteado, la modalidad que se implementará en esta capacitación será la presencial, en donde se expondrán los temas a tratar presentados por expertos en el área; cada disertación trabajará los contenidos propuestos en este proyecto mediante exposición oral. Se utilizarán diversos recursos de apoyo educativo como powerpoint, proyección de videos, análisis de noticias y videos de casos reales.

PROGRAMA

HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
09:00 - 09:30	Acreditación Jornada	Estudiantes colaboradores
09:35 - 09:55	Acto Inaugural Jornada	Rector Universidad Nacional de Salta Decana Facultad Ciencias de la Salud Coordinadores Jornada
10:00 - 12:00	Estrategias nutricionales para el rendimiento deportivo	Lic. Estela Ola Castro
12:00 - 12:55	Break	Estudiantes colaboradores
13:00 - 15:00	Abordaje nutricional y antropométrico de deportes en equipo	Lic. Lorena del Valle Paez
15:00 - 15:25	Break	Estudiantes colaboradores
15:30 - 17:30	Enfoque nutricional en la actividad física y deporte	Lic. Martinez Laura
17:30 - 18:00	Cierre	Estudiantes colaboradores

COMISIÓN ORGANIZADORA

Coordinador: LOPEZ NAHUEL DAVID (DNI:37.303.370)

Subcoordinador: Est. Torina Maria Florencia (DNI:39.782.143)

Estudiantes Colaboradores: Est. Calapeña Teresita Maria del Valle (DNI:36480736)



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°

018-19

13 FEB 2019

Salta,
Expediente N° 12.629/18

Est. Cruz Matias Emanuel (DNI:39783599)

Est. Sanchez Lucas Nicolas (DNI:37227549)

EQUIPO DOCENTE

Lic. Lorena, del Valle Paez(ANEXO I)

Lic. Laura Beatriz, Martínez (ANEXO II)

Lic. Estela Ola, Castro (ANEXO III)

IDENTIFICACIÓN

- DESTINATARIOS: Estudiantes del 1° al 5° año de la carrera de Lic. en Nutrición que se dicta en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Salta y Estudiantes de la U.C.S.E. Sede Jujuy, Estudiantes del profesorado de educación física en la Universidad Católica de Salta, Instituto Superior de Formación Profesional N°8155, Instituto Superior de la Motricidad y el Deporte, Instituto San Cayetano N°8092, Profesorado para la Enseñanza Primaria con Modalidades, y graduados en Lic de nutrición que se desempeñen laboralmente en instituciones sanitarias (hospitales, centros de salud, otras), también aquellas personas que quieran participar de la jornada ajenas a alguna institución educativa.
- FECHA, HORA y LUGAR: sábado 15/12/2018, de 09:00 a 18:00, en el anfiteatro I-200.
- CUPO: 200 asistentes.
Cupo Mínimo de asistentes 100
- INSCRIPCIÓN-ACREDITACIÓN: se realizará una *preinscripción* a través de un formulario, virtual, proporcionado por la Comisión Organizadora. Luego para confirmar la asistencia, el día del evento, deberán dejar fotocopia del DNI al momento de la acreditación (así poder realizar los certificados con total perfección).



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°

018-19

13 FEB 2019

Salta,
Expediente N° 12.629/18

- ARANCEL: \$100 pesos estudiantes de Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud
\$200 alumnos externos de otras instituciones ya sea de Nutrición o de Profesorado de educación física.
\$250 graduados de la carrera de Nutrición o personas interesadas en la jornada.
- CARGA HORARIA: un total de 9 horas reloj.

PRESUPUESTO

Dada la importancia de la formación propuesta para los estudiantes, se efectúa el cobro de inscripción a los participantes para poder cubrir insumos de librería y break ya que se planifica dar un almuerzo a las 12:00-12:55hs y break a las horas 15:00-15:25hs.

EGRESOS	
Pago de inscripción (en base a 100 estudiantes UNSa)x100	\$10.000
Pago de inscripción (en base a 50 estudiantes otras instituciones)x200	\$10.000
Pago de inscripción (en base a 25 graduados)x250	\$6.250
Pago de inscripción (en base a 25 personas ajenas a las instituciones)x250	\$6.250
TOTAL DE INGRESOS	\$32.500
TOTAL INGRESOS	\$ 32.500

EGRESOS	
Honorarios de los disertantes x2	\$9.000
Insumos Break	\$14.000
Artículos de librería	\$4.000
Folletería, difusión de evento, banner	\$2.250
10% a la Facultad de Ciencias de la Salud- Res. C. S N°128/99	\$3.250
TOTAL DE EGRESOS	\$32.500
TOTAL EGRESOS	\$ 32.500

Handwritten signature and 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°

018-19

Salta, 13 FEB 2019
Expediente N° 12.629/18

EVALUACIÓN

Evaluar constituye un proceso sistemático, metódico y neutral que hace posible el conocimiento de los efectos de un programa o proyecto, relacionándolos con las metas propuestas y los recursos movilizados. Asimismo, se podría decir que la evaluación es un proceso que facilita la identificación, la recolección y la interpretación de información útil a los encargados de tomar decisiones y a los responsables de la ejecución y gestión de proyectos.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente se realizará una evaluación mixta a través de: *encuesta de satisfacción/opinión* de los participantes respecto a la capacitación (sobre los contenidos, la metodología y el docente a cargo), *observación continua* y *registro digital* de las actividades (vídeos y fotografías).

CERTIFICACIÓN

La *certificación* será emitida por la Comisión Organizadora.

Los certificados serán refrendados por la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Coordinador General o Subcoordinador de la Jornada.

En dicho diploma se detalla la condición “asistente”, “disertante”, “organizador” y “colaborador” según la participación que tuvo cada persona en el evento, además en el mismo se especifica el “nombre del evento” y “numero de resolución aprobatoria”.

Serán entregados en un plazo no mayor a seis semanas de finalizado el evento, previo aviso vía correo electrónico.

ARTÍCULO 3º. Hágase saber y remítase copia a: Coordinadores 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 VILLARREAL
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