

UADE

**CURSOS
CORTOS**



NUTRICIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA 2026



**EL CONOCIMIENTO QUE
NECESITÁS, EN EL TIEMPO
QUE TENÉS**

**CURSOS
CORTOS**



ACERCA DEL CURSO

Este curso propone una mirada integral y actualizada, combinando fisiología del ejercicio, metabolismo energético, evaluación del deportista y planificación nutricional estratégica, junto con el análisis de la suplementación basada en evidencia y las particularidades de distintas disciplinas. A lo largo de la cursada, se brindan herramientas prácticas para que los profesionales puedan intervenir de manera efectiva en equipos interdisciplinarios y optimizar el rendimiento y la salud de los deportistas.



MODALIDAD

Online



DIFICULTAD

Media



DURACIÓN

16 horas



UNIDADES

Ocho (8)



CONOCIMIENTOS PREVIOS

No requiere conocimientos previos específicos.



REQUERIMIENTOS GENERALES

Al momento de tu inscripción, es obligatorio contar con la edad mínima de 18 años.

REQUERIMIENTOS TÉCNICOS

Hardware:

- ✓ PC o computadora portátil.
- ✓ Requisitos mínimos: 2 GB de RAM, procesador de dos núcleos y GPU gama media.
- ✓ Recomendados: 8 GB de RAM, procesador de cuatro núcleos y GPU gama media.

Software: MS Teams

OBJETIVOS

Al finalizar este curso, los alumnos habrán desarrollado o fortalecido competencias para:

- Analizar las bases fisiológicas y metabólicas del ejercicio relevantes para la práctica de la nutrición deportiva.
- Diseñar estrategias de periodización nutricional en función de las demandas del entrenamiento y la competencia.
- Evaluar la evidencia científica disponible sobre suplementos nutricionales utilizados en el ámbito deportivo.
- Analizar necesidades nutricionales específicas según disciplina deportiva, nivel competitivo y características individuales del atleta.
- Identificar y abordar problemáticas clínicas frecuentes en deportistas, incluyendo trastornos de la conducta alimentaria, baja disponibilidad energética y alteraciones hormonales.
- Integrar la práctica de la nutrición deportiva en equipos interdisciplinarios de trabajo.

UNIDADES

- **Unidad I: Bases Avanzadas de Fisiología** Bioenergética, Adaptaciones metabólicas al entrenamiento, Señalización molecular del ejercicio (AMPK, mTOR), Fatiga central y periférica, Flexibilidad metabólica, Regulación hormonal del metabolismo energético durante el ejercicio, Adaptaciones al entrenamiento de resistencia, Catabolismo proteico durante ejercicio prolongado y el rol de aminoácidos.
- **Unidad II: Periodización Nutricional** Concepto de *Fuel for the work required*, periodización de carbohidratos, manipulación estratégica de macronutrientes y timing nutricional.
- **Unidad III: Evaluación Avanzada** Estimación de requerimientos energéticos, interpretación de análisis bioquímicos, biomarcadores de fatiga y uso de wearables/apps.
- **Unidad IV: Suplementación Basada en Evidencia** Ayudas ergogénicas, clasificación según evidencia, contaminación por dopaje y farmacología en el deporte (esteroides, EPO, etc.).
- **Unidad V: Nutrición en Diferentes Deportes.** Análisis de deportes de resistencia, intermitentes (fútbol/rugby), fuerza (crossfit/powerlifting) y categorías de peso.
- **Unidad VI: Nutrición en Condiciones Extremas.** Estrategias para calor, frío, altura, viajes, jet lag y torneos con múltiples competencias en corto tiempo
- **Unidad VII: Psicología Alimentaria.** Imagen corporal, conductas alimentarias de riesgo, trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en el deporte y estrategias de comunicación.
- **Unidad VIII: Clínica y Taller Integrador.** Abordaje de RED-S, síndrome de sobreentrenamiento, salud gastrointestinal, atletas master y vegetarianismo/veganismo en el deporte.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Para obtener el certificado, se requiere un 75% de asistencia y entregar los trabajos.

El contenido del curso será grabado y permanecerá disponible para su visualización durante un período de treinta días.

El inicio del curso podría posponerse en caso de no cumplirse los cupos necesarios para el correcto desarrollo académico.

¿POR QUÉ UADE?



Networking: Al unirse a UADE, te conectas con un ecosistema de profesionales y líderes de diversas industrias.

Prestigio: UADE es un sello de calidad reconocido que mejora tu perfil profesional, tanto a nivel local como internacional.



Flexibilidad: Para quienes trabajan, cuenta con una experiencia educativa eficiente que se adapta al ritmo profesional actual.

CURSOS CORTOS



EL **CONOCIMIENTO** QUE NECESITÁS, EN EL
TIEMPO QUE TENÉS

www.uade.edu.ar/sites/cursos-uade



UADE