Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
AV. BOLIVIA 5150 – A4402FDO SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION C.D. Nº 258/08

Salta, 01 AGO 2008
Expediente Nº 12.236/2008

VISTO:

La nota presentada por el Enf. Roberto Adrián González, solicitando la aprobación, para la realización del Curso de Extensión Universitaria denominado **"I Curso sobre Nutrición para la Salud, Condición Física y el Deporte",** destinado a estudiantes y profesionales relacionados con la salud y actividad física, y;

CONSIDERANDO:

Que la Comisión de Hacienda y Finanzas y la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina del Consejo Directivo, en Despacho Conjunto, aconsejan aprobar la realización del Curso de acuerdo a los lineamientos que obran en fs. 1 a 4 y 7 de las presentes actuaciones.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias y atento a lo aconsejado por las Comisiones de Hacienda y Finanzas y de Docencia, Investigación y Disciplina de este cuerpo;

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
(En Sesión Ordinaria Nº 10/08 del 08/07/08)
RESUELVE

ARTICULO 1º: Aprobar la realización del Curso de Extensión Universitaria, denominado **" I Curso Sobre Nutrición para la Salud, la Condición Física y el Deporte"**, destinado a estudiantes y profesionales relacionados con la salud y actividad física.

ARTICULO 2º: Dejar establecido que el Curso se realizará de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:

Objetivos:

1. Conocer los factores más importantes en relación a la nutrición y actividad física que afectan la condición física y la salud de la población.
2. Adquirir criterios de selección de alimentos y sustancias nutracéuticas de acuerdo a las recomendaciones de la comunidad científica.
3. Comprender la importancia de la nutrición y la actividad física en la prevención de enfermedades.
4. Fomentar el trabajo interdisciplinario.

Contenidos:

Módulo 1. LA CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD

El ejercicio en la promoción de la salud.
¿Cuánta actividad física es suficiente para una vida saludable?

Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
AV. BOLIVIA 5150 – A4402FDO SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION C.D. Nº 258/08

Salta, 01 AGO 2008
Expediente Nº 12.236/2008

¿Qué es la condición física?
Medición del Consumo Máximo de Oxígeno. Pruebas de campo.
Actividad física en la población argentina.

Módulo 2. NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

¿Qué es la transición epidemiológica?
Beneficios de la Nutrición en la prevención de enfermedades.
¿Qué es la Nutrición Deportiva? ¿Los deportistas reciben una nutrición adecuada?
Los nutrientes asenciales para los deportistas.
El agua en el organismo. Funciones.

Módulo 3. GUÍAS ALIMENTARIAS

Las Guías Alimentarias para la población argentina.
Los 10 consejos para una alimentación saludable.

Módulo 4. ENERGÍA Y NUTRIENTES PARA EL EJERCICIO

¿Qué es la energía y cómo se la mide?
Metabolismo energético durante el ejercicio y en la práctica deportiva.
Carbohidratos dietéticos y carbohidratos para ejercicio. Carga de carbohidratos.
Proteínas de la dieta. Proteínas y ejercicio.
Vitaminas. Cómo influyen las vitaminas e la salud y el desempeño deportivo. y regulación de la temperatura.
Lesiones por calor.

Módulo 5. CONTROL DE PESO

Control de peso y composición corporal, para la salud y el deporte. Mantenimiento, aumento y pérdida de peso con nutrición y ejercicio. Indicadores antropométricos en la actividad física y el deporte.

Módulo 6. ERGOGENIA NUTRICIONAL

Sustancias ergogénicas. Carbohidrátos. Proteínas. Aminoácidos. Grasas. Vitamina y Minerales.
Creatina. Avances en la utilización de creatina en deportistas.
Carnitina. Funciones. Usos
Cafeína. Usos. Dosificación. Efectos secundarios.
Otras sustancias ergogénicas.

Destinatarios: estudiantes y profesionales de la Salud (Educación Física, Nutrición, Kinesiología, entre otras).

Cupo: 400 personas.

Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
AV. BOLIVIA 5150 – A4402FDO SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION C.D. Nº 258/08

01 AGO 2008

Salta,
Expediente Nº 12.236/2008

Duración: 40 horas. Con evaluación.

Costo: $20 por persona

Metodología: Clases expositivas.
Demostraciones: toma de medidas antropométricas, con la participación de algunos asistentes.

Evaluación: Inicial: Oral. Preguntas. Diálogo.
De proceso: oral. Preguntas. Diálogo.
Final: Escrita Múltiple Choice (operativo).

Certificación: Carácter: Asistente. Requisitos: 75% de asistencia.
Carácter: Aprobado. Requisitos: Asistencia 75% y nota como mínimo 6 (seis)
Firmas: Director del curso, alguna de las autoridades de la Facultad de

Lugar: a confirmar.

Director: Mgst. Estela Ola Castro

Coordinadores:
Enf. Univ. Roberto González
Est. Rogelio Subia
Est. Gabriela López

Actividades:

1. Inscripción y entrega de material
2. Control de asistencia diaria
3. Manejo de equipo informático
4. Apoyo a docentes, manejo de grupos.
5. Entrega de certificados

Docentes:
Lic. Omar Hernán Zamora
Mgst. Estela Ola Castro

PRESUPUESTO

Ingresos

Ingresos estimados (asistencia mínima) 200 asistentes x $ 20,00 c/u = $ 2.000

Egresos

Retención Universidad Nacional de Salta: 5% x 2.000 =	$ 200
Honorarios Docentes:	$ 3.200

Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
AV. BOLIVIA 5150 – A4402FDO SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION C.D. Nº 258/08

Salta, 01 AGO 2008
Expediente Nº 12.236/2008

Alquiler data display y PC	$ 200
Impresión certificados	$ 200
Material para entregar a los aistentes	$ 180
Evaluación: impresión 400 evluac. con membrete curso	$ 20

Recursos

- Data display
- P.C. a cargo de los docentes para la demostración:
- Banco step test varones
- Banco step test mujeres
- Cardiotacómetro
- Termómetro temperatura ambiente
- Termómetro de oído
- Guantes descartables
- Cinta métrica metálica flexible para talla, flexibilidad y perímetros.

ARTICULO 3º: Hágase saber y remítase copia a: Secretaría de Extensión Universitaria, Directora del Curso, Lic. Ola Castro; Coordinador Enf. Roberto González y siga a Dirección Administrativa Académica de esta Facultad a sus efectos.

D. A. A.
LC
MAJ

Lic. CECILIA PIU de MARTIN
SECRETARIA
Facultad de Ciencias de la Salud

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD -

Mgs. NIEVE CHAVEZ
DECANA
Facultad de Ciencias de la Salud