



*Universidad Nacional de Salta*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION - CD - N°

045/04

Salta, 19 MAR 2004  
Expediente N° 12.344/2.003

VISTO:

El proyecto presentado por la Lic. Dorila Estela Ola Castro, para la realización de un Curso de Extensión Universitaria denominado "Actualización en Alimentación para el Deporte y la Actividad Física", y;

CONSIDERANDO:

Que el proyecto presentado cumple con la reglamentación vigente para la realización de Cursos de Extensión Universitaria, Resolución CS N° 309/00.

Que analizada la propuesta teniendo en cuenta los informes técnicos obrantes en estas actuaciones, el Consejo Directivo aprueba la realización del Curso.

POR ELLO;

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
(En Sesión Ordinaria N° 03 /04 del 16/03/04)

RESUELVE:

ARTICULO 1°. Aprobar la realización del Curso de Extensión Universitaria denominado "ACTUALIZACIÓN EN ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA", el que se desarrollará de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:

TIPO DE CURSO: De Extensión Universitaria.

NOMBRE DEL CURSO: "Actualización en Alimentación para el Deporte y la Actividad Física".

FUNDAMENTACION:

La alimentación en el deporte y la actividad física es uno de los temas que despiertan mayor interés entre la comunidad universitaria, existe poca disponibilidad de información científica destinada a la comunidad en general y los mitos con respecto a la alimentación del deportista, están diseminados ampliamente. Por tal motivo se pretende brindar conocimientos actuales con bases científicas, a fin de promover la selección de alimentos adecuados, para favorecer un mejor aprovechamiento de los nutrientes ingeridos



*Universidad Nacional de Salta*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION - CD - Nº

**045/04**

Salta, **19 MAR 2004**

Expediente Nº 12.344/2.003

mediante una alimentación acorde a las adaptaciones fisiológicas de los organismos, provocados por la actividad física y/o la práctica deportiva.

**DESTINATARIOS:**

- Alumnos de las Carreras de Nutrición y Enfermería
- Comunidad Universitaria.
- Comunidad en general.

**OBJETIVOS:**

- **General:** Brindar un espacio de actualización en el tema alimentación, deporte y actividad física, destinado a los alumnos de las carreras de Nutrición, Enfermería y la Comunidad en general.
- **Específicos:** Que los educandos adquieran conocimientos acerca de:
  - a) Bases fisiológicas del ejercicio.
  - b) Requerimientos de calorías y nutrientes.
    - Criterios adecuados para la selección de alimentos según el tipo de actividad física y/o ejecución deportiva.
    - Una actitud científica frente a la propaganda frente a los alimentos ergogénicos.

**CONTENIDOS MINIMOS:**

- \* UNIDAD 1: Fisiología del ejercicio, músculo esquelético, contracción muscular, metabolismo aeróbico, metabolismo anaeróbico, lactácidos y alactácidos. Utilización durante la actividad física y el deporte.
- \* UNIDAD 2: Requerimiento de calorías y nutrientes. Metabolismo muscular macro nutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas, funciones y requerimientos, vitaminas y minerales funciones y requerimientos.
- \* UNIDAD 3: Alimentos fuentes de nutrientes, grupos básicos de alimentos, su importancia para la actividad física y el deporte.
- \* UNIDAD 4: Alimentos ergogénicos. Efectos en el organismo, mitos y realidades.

**METODOS:** Deductivo, inductivo, expositivo, foro diálogo.

**RECURSOS MATERIALES:** Retroproyector, data display, micrófono y audio.

**CANTIDAD DE HORAS:** 8 horas.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION - CD - Nº

045/04

19 MAR 2004

Salta,

Expediente Nº 12.344/2.003

FECHA ESTIMADA DE REALIZACIÓN: 2da Quincena del mes de marzo de 2.004; día  
Viernes de 18:00 a 20:00 hs  
Sábado de 9:00 a 12:00 y de 14:00 a 17:00 hs.

LUGAR DE REALIZACIÓN: Anfiteatro "G" o "E" del complejo General San Martín UNSa.

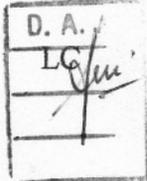
COORDINACIÓN : estudiantes de Ciencias de la Salud, agrupación Franja Morada.

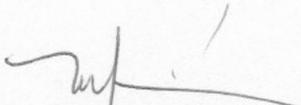
DIRECTOR DEL SEMINARIO: José Oscar Adamo

DISERTANTE: Lic. en Nutrición con Master en Ciencias del Ejercicio Especialista en  
Deporte de Alto Rendimiento, Dorila Estela Ola.

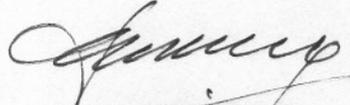
CERTIFICACION: 100% de asistencia sin arancel.

ARTICULO 2º. Hágase saber y remítase copia a: Secretaría Académica, Secretaría de  
Extensión Universitaria, Lic. Estela Ola y siga a Dirección Administrativa Académica de  
esta Facultad a sus efectos.



  
Lic. MARTA JULIA JIMENEZ  
SECRETARIA  
Facultad de Ciencias de la Salud



  
Dr. JOSE OSCAR ADAMO  
DECANO  
Facultad de Ciencias de la Salud