

Resolución de Consejo Directivo **664 / 2024 - SAL -UNSa**  
Expte. N° 524 / 2024 - SAL -UNSa - Aprobar la Conferencia denominada  
**NUTRICIÓN DEPORTIVA: LA BASE PARA UN BUEN RENDIMIENTO**  
presntada por el CEUSa  
**De: Salud - Dpto. Posgrado**



Salta,  
01/10/2024

**VISTO:** La propuesta de la Actividad de Extensión denominada **NUTRICIÓN DEPORTIVA: LA BASE PARA UN BUEN RENDIMIENTO**, elevada por el CEUSa, y;

**CONSIDERANDO:**

Que tiene como objetivo general: Conocer los fundamentos de la nutrición deportiva para la reducción de grasa corporal y en el incremento de masa muscular, proporcionando recomendaciones prácticas basadas en evidencia científica.

Que la actividad está dirigida a estudiantes de la Carrera de Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Salta.

Que la Dirección de Posgrado y la Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio, informan que la actividad se encuadra en el Artículo 2°: Conferencia, según la Resolución Cd N° 345/18.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina en despacho n° 262/24 aconseja aprobar la mencionada actividad.

**POR ELLO:** y en uso de las atribuciones que lo son propias,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

(En Sesión Ordinaria N° 13-24 realizada el 10/09/24)

**RESUELVE**

**ARTÍCULO 1°.** – Tener por aprobada la Conferencia denominada **NUTRICIÓN DEPORTIVA: LA BASE PARA UN BUEN RENDIMIENTO**, que se realizó el día 04 de septiembre del corriente año.

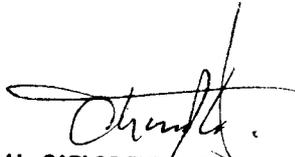
**ARTÍCULO 2°.** - Estipular que la actividad se desarrolló de acuerdo a las especificaciones detalladas en el ANEXO de la presente.

**ARTICULO 3°.** – Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese con Copia a: CEUSa, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y6 siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.

  
Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaria de Posgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



  
Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa

**ANEXO**  
**FORMULARIO DE PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES DE  
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA .0**

(RES.CD 345/18)

**Nombre de la actividad**

Nutrición Deportiva: "La base para un buen rendimiento"

**Organismo, departamento, instituto, cátedra o entidad organizadora**

- Unión de Estudiantes Independientes (UNESI)

**Modalidad (Actividades breves, Cursos o Reuniones Académico científicas)**

El curso de nutrición deportiva será impartido por él Lic. Díaz Juárez Facundo Nicolás quien pretende realizar actividades teóricas con temáticas como, nutrición para la pérdida de grasa corporal y nutrición para la hipertrofia de masa muscular, que abordan conceptos básicos sobre requerimientos energéticos de nutrientes, protocolos y tipos de dietas en la pérdida de grasa y timing de nutrientes para la ganancia de masa muscular.

Se dicta de manera presencial en un módulo de 3 horas reloj aproximadamente.

**Fundamentación**

La nutrición es una ciencia en constante evolución, y la capacitación continua es esencial para la formación de los futuros profesionales de la salud.

La nutrición deportiva es clave para optimizar el rendimiento físico y alcanzar objetivos específicos como la pérdida de grasa y el aumento de masa muscular. La combinación adecuada de nutrientes puede maximizar los resultados del entrenamiento y mejorar la composición corporal de manera efectiva.

En el contexto actual, muchas personas buscan no solo mejorar su salud en general, sino también alcanzar objetivos concretos que requieren una nutrición específica. Sin embargo, existe una brecha significativa en la información accesible sobre cómo adaptar la nutrición para la pérdida de grasa y la hipertrofia muscular.

Este proyecto busca brindar herramientas, proporcionando estrategias basadas en evidencia que maximicen los resultados deportivos y promuevan un enfoque equilibrado y sostenible para alcanzar metas deseadas.

**Objetivos**

**General:**

- Conocer los fundamentos de la nutrición deportiva para la reducción de grasa corporal y en el incremento de masa muscular, proporcionando recomendaciones prácticas basadas en evidencia científica.

**Específicos:**

- Conocer la composición morfo-fisiológica y química del cuerpo para la ganancia muscular y pérdida de Grasa

64  
*Juan*

- Clasificar las herramientas para la ganancia de masa muscular y pérdida de grasa en el ámbito deportivo.
- Identificar las proporciones óptimas de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) que favorezcan simultáneamente la pérdida de grasa y el crecimiento muscular.

### Metodología

Desde la organización de los directores y coordinadores se elevará un formulario google a fin de captar la inscripción de los interesados. De esta manera, el taller se llevará a cabo utilizando técnicas didácticas participativas en la que los asistentes sean partícipes activos de las actividades planteadas, de manera que, por un lado aumenta la motivación y por otro, que los contenidos tengan un impacto en los participantes.

Las actividades planteadas serán llevadas a cabo mediante la aplicación de las metodologías de trabajo propuestas por el Disertante.

### Equipo de trabajo

#### 1.1 Director

Apellido y Nombre	DNI	Correo electrónico	Tel. Celular
Vivas María Laura	40709733	lolivivas55@gmail.com	3874744656
Llanos María José	42606971	mariallanos971@gmail.com	3876381461

#### 1.2 Coordinador

Apellido y Nombre	DNI	Correo electrónico	Tel. Cel
García Cristian Guillermo	39200976	garciacristian2911@gmail.com	3875893608

#### 1.3 Colaboradores

Integrantes de la Agrupación Estudiantil UNESI			

#### 1.4 Disertante

Apellido y Nombre	Correo	DNI
Díaz Juárez Facundo Nicolás	facundodiazjuarez@gmail.com	37.720.771

### Destinatarios

Estudiantes de la Carrera de Nutrición de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Salta

*EJS*

*[Firma manuscrita]*

## Contenidos mínimos

Nutrición para la pérdida de grasa:

- Fisiología y bioquímica del adipocito y tejido adiposo para la pérdida de grasa
- Evaluación del tejido graso
- Nutrición para la pérdida de grasa: requerimientos energéticos y de nutrientes.
- Protocolos y tipos de dietas en la pérdida de grasa

Nutrición para la hipertrofia muscular:

- Fisiología y bioquímica del metabolismo de las proteínas y la hipertrofia muscular
- Evaluación de la masa muscular
- Requerimientos de energía y nutrientes para la hipertrofia muscular
- Modulación nutricional de la síntesis de proteínas musculares
- Timing de nutrientes para la ganancia de masa muscular.

**Fecha tentativa** A realizarse el 04 de Septiembre en el horario de 18 a 21 hs.

### Carga horaria

Duración en horas reloj: 3 horas aproximadamente.

### Lugar

Aula B de Anatomía de la Facultad de Ciencias de la Salud.

### Cronograma

Un módulo de 3 horas aproximadamente a fin de ver conceptos básicos de Nutrición para la pérdida de grasa y Nutrición para la hipertrofia muscular.

Módulo	Fecha	Contenidos	Trabajo Práctico	Docente Responsable
<b>Nutrición para la pérdida de grasa</b>	04/09/2024	Fisiología y bioquímica del adipocito y tejido adiposo para la pérdida de grasa.  Evaluación del tejido graso  Nutrición para la pérdida de grasa: requerimientos energéticos y de nutrientes.	Diapositivas con imágenes explicativas	Lic. Díaz Juárez Facundo Nicolás

es 

		Protocolos y tipos de dietas en la pérdida de grasa		
<b>Nutrición para la hipertrofia muscular</b>	04/09/2024	<p>Fisiología y bioquímica del metabolismo de las proteínas y la hipertrofia muscular</p> <p>Evaluación de la masa muscular</p> <p>Requerimientos de energía y nutrientes para la hipertrofia muscular</p> <p>Modulación nutricional de la síntesis de proteínas musculares</p> <p>Timing de nutrientes para la ganancia de masa muscular.</p>	Diapositivas con imágenes explicativas	Lic. Díaz Juárez Facundo Nicolás

**Costo**

Sin costo

**Cupo**

75 cupos para estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud

**Presupuesto**

Sin presupuesto

**Evaluación**

La evaluación es un proceso que genera información o conocimiento de carácter retroalimentador, es decir significa o representa un incremento progresivo de conocimiento sobre el objeto evaluado. Desde esta perspectiva la evaluación permite poner de manifiesto aspectos o procesos que de otra manera permanecen ocultos, posibilita una aproximación en forma más precisa a la naturaleza de ciertos procesos, las formas de organización de los mismos, los efectos, las consecuencias, los elementos intervinientes, etc.

La evaluación pretende además; a partir de este conocimiento y de la comprensión del tema abordado, y a partir de una actitud dialógica; emitir un juicio de valor acerca de la nutrición deportiva en el contexto socio-histórico en el que se encuentran las personas que asistan.

La presente proyección se evaluará en forma constante a través de la participación continua y dinámica del educando para el desarrollo de las actividades propuestas.

*ws*  


Una evaluación más concreta será realizada en tres tiempos a lo largo de la ejecución de la programación educativa; en una primera instancia se valorará a través de la ejecución de la actividad de lluvia de ideas, donde evaluaremos los conocimientos previos que poseen los inscriptos.

Consideramos que la evaluación de los aprendizajes alcanzados por las personas que asistan al taller, nos permitirá reflexionar y emitir juicios de valor basados en las observaciones y en los resultados de las actividades realizadas.

Evaluaremos como educador a través de la motivación y participación de los educandos, el observar una participación activa o la falta de entusiasmo, el interés o desinterés por la temática, que les servirá para poder mejorar y reforzar las habilidades como educadores. También evaluaremos si la enseñanza fue positiva a través de preguntas, si las hubiere, puesto que en ellas se refleja el interés, el entendimiento y la asimilación de los conceptos abordados.

### **Bibliografía**

Curriculum Vitae del Licenciado Diaz Juarez Facundo Nicolas



Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaría de Posgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa