



Resolución de Consejo Directivo **287 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 351 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar las Jornadas de Actualización denominadas **ESTRATEGIAS AVANZADAS DE HIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN NUTRICIONAL POST-ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE**
De: **Salud - Dpto. Posgrado**



Salta,
11/06/2026

VISTO: La propuesta de las Jornadas de Actualización denominadas **ESTRATEGIAS AVANZADAS DE HIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN NUTRICIONAL POST-ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE**, elevada por el Consejero por estamento de graduados E.U. Roberto GONZALEZ; y,

CONSIDERANDO:

Que tiene como objetivos: Analizar la fisiopatología de la deshidratación y su impacto en el rendimiento deportivo; Determinar las tasas de sudoración y protocolos de reposición hidroelectrolítica personalizados; Diseñar estrategias nutricionales para la recuperación del glucógeno y la síntesis proteica post-entrenamiento.

Que la actividad está destinada a estudiantes de primer año a quinto año de la Licenciatura en Nutrición.

Que cuenta con el informe de la Dirección de Posgrado y Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina mediante su despacho N° 114-26 aconseja aprobar la mencionada actividad.

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

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En su Séptima Sesión Ordinaria realizada el 02 de junio de 2026)

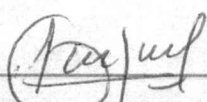
RESUELVE

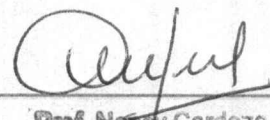
ARTÍCULO 1°. - Aprobar las Jornadas de Actualización denominadas **ESTRATEGIAS AVANZADAS DE HIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN NUTRICIONAL POST-ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE**, que se llevaran a cabo el día 19 de junio del corriente año, conforme a las especificaciones detalladas en el ANEXO I de la presente.

ARTÍCULO 2°. – Publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: E.U. Roberto González, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio cumplido siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.




Mgs. Sandra R. Gasparini
Secretaria de Asuntos Institucionales
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa


Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



Resolución de Consejo Directivo **287 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 351 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar las Jornadas de Actualización
denominadas ESTRATEGIAS AVANZADAS DE HIDRATACIÓN Y
RECUPERACIÓN NUTRICIONAL POST-ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
11/06/2026

ANEXO I

Datos Generales

Modalidad: Jornada (Actualización y formación permanente).

Título: "Estrategias Avanzadas de Hidratación y Recuperación Nutricional Post-Entrenamiento en el Deporte".

Destinatarios: Estudiantes de 2°, 3°, 4° y 5° año de la Licenciatura en Nutrición.

Fecha: 19/06/2026

Carga Horaria: 6 horas

Equipo de Trabajo

Director/Coordinador:

- TOLABA, Adriana Marisol DNI 26.164.226
- GONZALEZ, Roberto Adrián DNI 22.270.416

Disertantes:

- Prof. GUTIERREZ, Pedro Ceferino DNI 32.631.580
- Lic. TOLABA, Adriana Marisol DNI 26.164.226

Asistente:

- RODRIGUEZ, Juan José DNI 39.040.769
- CABEZAS GONZALES, Paula Carolina DNI 39.890.116

Cupo:

Min 20 – Max 100

Aula:

Aulas de la Universidad Nacional de Salta capacidad de 100 alumnos a confirmar .

g
12



Salta,
11/06/2026

Fundamentación

La optimización del rendimiento deportivo es un proceso complejo que trasciende el mero entrenamiento físico. Si bien la planificación del ejercicio es esencial, la verdadera capacidad de un atleta para sostener y mejorar su desempeño depende en gran medida de la eficiencia de los procesos de recuperación del organismo. La recuperación no solo implica descanso, sino también la reposición adecuada de líquidos, electrolitos, macronutrientes y micronutrientes, así como la reparación del tejido muscular y la restauración de los depósitos energéticos.

En este sentido, el futuro licenciado en Nutrición debe dominar los protocolos de rehidratación, entendiendo la fisiología de la sudoración y las pérdidas de agua y electrolitos que se producen durante el esfuerzo. La correcta reposición hídrica es determinante para prevenir la deshidratación, mantener la homeostasis y evitar complicaciones como el golpe de calor o la disminución del rendimiento cognitivo y físico. La elección de soluciones de rehidratación —agua, bebidas isotónicas o formulaciones específicas— debe basarse en la intensidad del ejercicio, la duración, las condiciones ambientales y las características individuales del deportista.

Otro aspecto crítico es la ventana de oportunidad metabólica post-esfuerzo, un período en el cual el organismo presenta una mayor sensibilidad a la insulina y una capacidad optimizada para captar glucosa y aminoácidos. Aprovechar esta ventana permite minimizar el daño muscular, acelerar la síntesis proteica y restaurar los depósitos de glucógeno, lo que se traduce en una recuperación más rápida y en la preparación para sesiones posteriores de entrenamiento. El conocimiento de los tiempos, las proporciones de macronutrientes y las estrategias de combinación de alimentos o suplementos es indispensable para el nutricionista que trabaja en el ámbito deportivo.

La jornada de actualización se propone abordar estos temas desde una perspectiva integral, que incluye:

- Fisiología de la sudoración y balance hídrico: mecanismos de termorregulación, composición del sudor y variabilidad
- Protocolos de rehidratación: criterios para seleccionar bebidas y estrategias de reposición según tipo de deporte y condiciones
- Ventana metabólica post-esfuerzo: fundamentos bioquímicos, tiempos críticos y recomendaciones prácticas para maximizar la recuperación.
- Tendencias actuales en suplementación: uso de proteínas de rápida absorción, aminoácidos esenciales, creatina, antioxidantes y compuestos emergentes, siempre bajo un



Salta,
11/06/2026

análisis crítico de la evidencia científica.

- Prevención del daño muscular y del sobreentrenamiento: estrategias nutricionales y su integración con el descanso y la periodización del
- Aspectos legales y éticos de la suplementación deportiva: normativas antidopaje, seguridad alimentaria y responsabilidad

Este taller busca que los estudiantes comprendan la recuperación como un proceso multidimensional, en el que la nutrición juega un rol central junto con el entrenamiento, el descanso y la salud mental.

Objetivo

- Analizar la fisiopatología de la deshidratación y su impacto en el rendimiento
- Determinar las tasas de sudoración y protocolos de reposición hidroelectrolítica
- Diseñar estrategias nutricionales para la recuperación del glucógeno y la síntesis proteica post-entrenamiento.

Programa de Contenidos

- 1. Fisiología de la Hidratación:** Mecanismos de termorregulación. Composición del Evaluación del estado de hidratación (densidad urinaria, balance hídrico).
- 2. Respuesta Post-Entrenamiento:** El rol de los carbohidratos, proteínas y Tiempos y proporciones (Ratio 3:1 y 4:1).
- 3. Suplementación y Recuperación:** Evidencia científica sobre suplementos comunes (creatina, BCAAs, jugos de fruta concentrados).

Metodología

- **Mañana (Clase Teórica Presencial):** Clase magistral interactiva con presentación de evidencia científica
- **Tarde (Clase Práctica Presencial):** Cálculo de tasa de sudoración y diseño de bebidas de recuperación caseras basadas en casos clínicos

Cronograma (Tentativo)



Resolución de Consejo Directivo **287 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 351 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar las Jornadas de Actualización
denominadas ESTRATEGIAS AVANZADAS DE HIDRATACIÓN Y
RECUPERACIÓN NUTRICIONAL POST-ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
11/06/2026

08:30 - 09:00: Acreditación de los

09:00 - 10:00: Módulo 1: Bioquímica y fisiología de la hidratación

11:00 - 11:30:

11:30 - 12:30: Módulo 2: Nutrición para la recuperación (Glucógeno y daño muscular).

12:30 - 13:00: Receso para

13:00 - 14:30: Resolución de casos y cálculo de

14:00 - 14:30: Evaluación final y cierre de la

Evaluación

Examen escrito de opción múltiple y resolución de un caso práctico integrador.

Certificación

Se emitirán certificados de "Aprobación" (con nota de examen) o de "Asistencia" (en caso de no aprobar o no rendir, pero cumplir con el presentismo).

Arancel

Sin arancel.

Bibliografía

1- American College of Sports Medicine (ACSM). *Nutrition and Athletic Performance.* Position Stand.

2- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). *Sport Nutrition.* Human

3- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2019). *Muscle Edema and Hydration in Sport.* Journal of Sports

4- Burke, L., & Deakin, V. (2021). *Clinical Sports Nutrition.* McGraw.

HMC.