



"Año de la reconstrucción de la Nación
Argentina"

"40 años de la creación del Consejo
Interuniversitario Nacional - CIN"



Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO

SAN LUIS, 6 de mayo de 2025.-

VISTO:

El EXPE: 3388/2025, mediante el cual se solicita la protocolización del Curso de Posgrado: PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DEL PLAN ALIMENTARIO; y

CONSIDERANDO:

Que se propuso el dictado del Curso de Posgrado en el ámbito de la Facultad de Ciencias de la Salud del 8 al 31 de mayo de 2025 con un crédito horario de CUARENTA (40) horas presenciales y bajo la coordinación de la Dra. María Luján CORREA.

Que la Comisión Asesora de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud recomienda aprobar el curso de referencia.

Que el Consejo de Posgrado de la Universidad Nacional de San Luis en su reunión del 22 de abril de 2025, analizó la propuesta y observa que el programa del curso, bibliografía, metodología de evaluación y docentes a cargo, constituyen una propuesta de formación de posgrado de calidad en su campo específico de estudio.

Que por lo expuesto, el Consejo de Posgrado aprueba la propuesta como Curso de Posgrado, según lo establecido en Ordenanza CS N° 35/2016.

Que corresponde su protocolización.

Por ello, y en uso de sus atribuciones:

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN LUIS

RESUELVE:

ARTÍCULO 1º.- Protocolizar el dictado del Curso de Posgrado: PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DEL PLAN ALIMENTARIO, del 8 al 31 de mayo de 2025 en el ámbito



**"Año de la reconstrucción de la Nación
Argentina"**

**"40 años de la creación del Consejo
Interuniversitario Nacional - CIN"**



**Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO**

de la Facultad de Ciencias de la Salud con un crédito horario de CUARENTA (40) horas presenciales.

ARTÍCULO 2°.- Protocolizar como equipo docente del curso: Responsable: Esp. Silvia Adriana VEGA, DU N° 29324416, perteneciente a esta Casa de Estudios; Auxiliar: Lic. Juan Pablo NOVO, DU N° 31002698, perteneciente al Club de Básquet Los Indios - Junín, Buenos Aires.

ARTÍCULO 3°.- Aprobar el programa del Curso de referencia, de acuerdo al ANEXO de la presente disposición.

ARTÍCULO 4°.- Comuníquese, notifíquese, publíquese en el Digesto Administrativo de la Universidad Nacional de San Luis, insértese en el Libro de Resoluciones, y archívese.

VC

Documento firmado digitalmente según Ordenanza Rectoral N° 15/2021 por: Vicerrector FLORES, Héctor Daniel (a cargo RR - 436/2025) – Secretaria de Posgrado REYES, Nora Susana.



“Año de la Reconstrucción de la Nación Argentina”

“40 años de la Creación del Consejo Interuniversitario
Nacional – CIN”

Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO

ANEXO

IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Facultad de Ciencias de la Salud.

DENOMINACIÓN DEL CURSO: PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DEL PLAN ALIMENTARIO.

CATEGORIZACIÓN: Perfeccionamiento.

FECHA DE DICTADO DEL CURSO: 8 al 31 de mayo de 2025.

MODALIDAD DE DICTADO: Presencial.

CRÉDITO HORARIO TOTAL: 40 hs. (30 hs. teóricas y 10 de prácticas de campo).

COORDINADORA: Dra. María Luján CORREA, DU N° 29426355.

EQUIPO DOCENTE

RESPONSABLE: Dra. Silvia Adriana VEGA.

AUXILIAR: Lic. Juan Pablo NOVO.

PROGRAMA ANALÍTICO

FUNDAMENTACIÓN:

El curso “*Planificación y diseño del plan alimentario*” pretende brindar conocimiento profundo y práctico, como así también herramientas y estrategias de planificación, con base en la ciencia y la evidencia, de la alimentación individual o colectiva de deportistas tanto a nivel amateur y especialmente a nivel profesional o élite y cómo podrían influir en el rendimiento, recuperación y salud general de los y las deportistas.

Es importante mencionar que, a lo largo del curso, se hará hincapié en las bases científicas y nutricionales que sustentan la importancia de una planificación alimentaria interdisciplinaria, es decir en consenso con entrenadores, preparadores físicos y resto del equipo médico habitual del entorno del deportista y su familia.

Los y las estudiantes aprenderán a identificar los distintos pasos que conlleva el plan alimentario según la exigencia nutricional de las diversas disciplinas deportivas, ya que una estrategia nutricional bien planificada ayudará a soportar cualquier programa de entrenamiento o competencia; promoverá una recuperación eficiente entre sesiones; reducirá el riesgo de enfermedad o sobre entrenamiento, y ayudará a conseguir mejor el rendimiento deportivo.



“Año de la Reconstrucción de la Nación Argentina”

“40 años de la Creación del Consejo Interuniversitario Nacional – CIN”

Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO

Al finalizar el curso, los y las estudiantes estarán capacitados para planificar y diseñar planes de alimentación individualizados, seguros y eficaces, aplicando conocimientos y tecnologías actualizadas que permitan optimizar el rendimiento deportivo basados en la evidencia.

Los contenidos serán impartidos en Unidades teóricas y prácticas, considerando esta última instancia como un aporte de vivencias únicas, permitiéndole al estudiante conectar en profundidad no solo con los saberes adquiridos en el curso, sino que, además le permitirán consolidar conceptos aprehendidos con anterioridad y principalmente, contar con herramientas sólidas para fundamentar su intervención profesional a futuro.

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de cada uno de los pasos del diseño del plan alimentario para colaborar con los objetivos del deportista.
- Reconocer el impacto que aporta el diseño de un plan alimentario individualizado en el rendimiento deportivo.
- Conocer, analizar y utilizar distintos softwares y aplicaciones en las diferentes etapas del diseño del plan alimentario hidratación en el ámbito deportivo

CONTENIDOS MÍNIMOS:

Pasos previos indispensables: Cálculo del Valor Calórico; Metabolismo basal, Gasto Energético Total; METs; Cálculo de Fórmula Sintética: Cantidad de macronutrientes (HdC, Prot; Lip), Cálculo del requerimiento Hídrico. *Etapas del diseño del plan alimentario:* Alimentación precompetencia, Alimentación durante competencia y Alimentación post competencia. Aporte de la Nutrición en el proceso de recuperación post actividad. Objetivos de cada una de las etapas del plan alimentario; Implicancia Nutricional según la duración de la actividad. Alimentos recomendados: Cantidad y tipos de nutrientes a consumir antes, durante y después del entrenamiento. Cantidad y tipo de nutriente a consumir antes de dormir.

PROGRAMA DETALLADO:

Unidad 1: *Pasos previos del plan alimentario:* Cálculo del Valor Calórico; Metabolismo basal, Gasto Energético Total; METs; Cálculo de Fórmula Sintética: Cantidad de macronutrientes (Hidratos de Carbonos, Proteínas; Lípidos), Cálculo del requerimiento de vitaminas, minerales e Hídrico. Estrategias de periodización alimentaria. Abordaje Cualitativo del plan alimentario: Distribución en el plato, grupos de alimentos y nutrientes críticos.



“Año de la Reconstrucción de la Nación Argentina”

“40 años de la Creación del Consejo Interuniversitario
Nacional – CIN”

Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO

Unidad 2: *Etapas del diseño del plan alimentario*: Alimentación precompetencia, Alimentación durante competencia y Alimentación post competencia. Aporte de la Nutrición en el proceso de recuperación post actividad. Objetivos de cada una de las etapas del plan alimentario.

Unidad 3: *Implicancia Nutricional según la duración de la actividad*. Sistemas energéticos implicados en distintas actividades físicas. Concepto del Timing nutricional. Alimentos recomendados: Cantidad y tipos de nutrientes a consumir antes, durante y después del entrenamiento. Cantidad y tipo de nutriente a consumir antes de dormir. Alimentos recomendados: Cantidad y tipos de nutrientes a consumir antes, durante y después de la competencia.

Unidad 4: *Otras consideraciones importantes en la planificación alimentaria del deportista*. Uso y aplicación de tecnología y softwares. Planificación alimentaria para recuperación de lesiones y/o cirugías. Planificación y diseño alimentación en viajes y competencias de larga duración.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Condiciones para la aprobación del Curso:

1. 80% de asistencia a las clases teóricas/prácticas externas;
2. 100% de aprobación de exámenes teóricos/prácticos externos;
3. Aprobación de un trabajo final integrador individual, con una calificación mínima exigida para la aprobación de 6 (seis), que será el sábado 31 de mayo de 2025. No se prevé instancia de recuperación.

BIBLIOGRAFÍA:

- Australian Institute Of Sport. (recuperado el 25 de marzo de 2024)) Supplements And Sports Foods In High Performance Sport.
- Bean Anita (2019) *La Guía completa de la nutrición del deportista*. Editorial Paidotribio (España) 5° edición. ISBN: 09788499106212.
- Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Madrid España: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Colegio Americano de Medicina del Deporte (2016). Postura de la Asociación Dietética de Canadá, Academia de Nutrición y Dietética.
- Giannini, F; Vega, S. (2014) *Nutrición aplicada la deporte “Aportes teóricos y prácticos desde el conocimiento y la experiencia*. Editorial: Nueva editorial universitaria. ISBN 978-987-733-006-9
- Jeukendrup A; Gleeson M. (2019). *Nutrición Deportiva*. Editorial Tutor. (España) ISBN 9788416676798



“Año de la Reconstrucción de la Nación Argentina”

“40 años de la Creación del Consejo Interuniversitario Nacional – CIN”

Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO

-Kerksick C M.; Arent S; Schoenfeld B J. (2017) International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition.

-Onzari M. (2021) Fundamentos de Nutrición en el Deporte. Tercera Edición. Editorial: El Ateneo

-Ronald J Maughan, Louise M Burke, Jiri Dvorak. (2018) IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete.

-Spena, L. (2023). Nutrición deportiva: Ciencia, herramientas y estrategias (1ª Ed.). Journal.

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

DESTINATARIOS/AS Y REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN: Egresados con título de grado universitario de cuatro (4) años de duración como mínimo. Licenciados/as en Nutrición y en disciplinas afines a la temática del curso.

CUPO: Mínimo 1 (uno) - máximo 20 (veinte) estudiantes.

PROCESO DE ADMISIÓN: La admisión al curso de posgrado requiere la acreditación por parte del postulante de un título universitario de grado o de nivel superior no universitario de cuatro (4) años de duración como mínimo, según lo establece las normativas de posgrado OCS 35/16.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD / TEMAS A DESARROLLAR	DOCENTE/S RESPONSABLE/S	ÁMBITO
08/05/2025	Unidad 1	Esp. Silvia Adriana VEGA	FCS-UNSL
09/05/2025	Unidad 2	Esp. Silvia Adriana VEGA	FCS-UNSL
10/05/2025	Actividad práctica Unidades 1 y 2	Esp. Silvia Adriana VEGA Lic. Juan Pablo NOVO	FCS-UNSL



“Año de la Reconstrucción de la Nación Argentina”

“40 años de la Creación del Consejo Interuniversitario Nacional – CIN”

Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO

29/05/2025	Unidad 3	Esp. Silvia Adriana VEGA Lic. Juan Pablo NOVO	FCS-UNSL
30/05/2025	Unidad 4	Esp. Silvia Adriana VEGA Lic. Juan Pablo NOVO	FCS-UNSL
31/05/2025	Actividad Práctica Integradora	Esp. Silvia Adriana VEGA Lic. Juan Pablo NOVO	Laboratorio de Cocina - Departamento de Nutrición - FCS-UNSL

LUGAR DE DICTADO: Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Luis.

FECHA PREVISTA PARA ELEVAR LA NÓMINA DE ESTUDIANTES APROBADOS/AS: 6 de junio de 2025.

FINANCIAMIENTO DEL CURSO

COSTOS: Honorarios docentes y materiales.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO: El curso se autofinanciará a través del cobro de aranceles.

ARANCEL GENERAL: PESOS VEINTICINCO MIL (\$25.000).

BECA A DOCENTES DE LA UNSL: Se realizará un descuento del 10%, por lo que el arancel en este caso será de PESOS VEINTIDÓS MIL QUINIENTOS (\$22.500).

BECA A ESTUDIANTES DE LA UNSL: Se realizará un descuento del 10%, por lo que el arancel en este caso será de PESOS VEINTIDÓS MIL QUINIENTOS (\$22.500).

Hoja de firmas