



**"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: 2041/2025, mediante el cual se solicita la protocolización del Curso de Posgrado: SUPLEMENTACIÓN, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE DEPORTIVO; y

CONSIDERANDO:

Que se propuso el dictado del Curso de Posgrado en el ámbito de la Facultad de Ciencias de la Salud del 10 al 12 de abril de 2025 con un crédito horario de VEINTE (20) horas presenciales y bajo la coordinación de la Esp. Silvia Adriana Vega.

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 25 de marzo 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: SUPLEMENTACIÓN, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE DEPORTIVO, del



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

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



**Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO**

10 al 12 de abril al de 2025 en el ámbito de la Facultad de Ciencias de la Salud con un crédito horario de VEINTE (20) horas presenciales.

ARTÍCULO 2º.- Protocolizar como equipo docente del curso: Responsables: Dr. Fernando Ángel GIANNINI, DU N° 17261613, perteneciente a esta Casa de Estudios, Esp. Silvia Adriana VEGA, DU N° 29324416, perteneciente a esta Casa de Estudios; Colaborador: Mgtr. Fernando LUNA, DU N° 29368938, perteneciente a la Universidad Nacional de La Plata.

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

ARTÍCULO 4º.- 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: SUPLEMENTACIÓN, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE DEPORTIVO.

CATEGORIZACIÓN: Perfeccionamiento.

FECHA DE DICTADO DEL CURSO: 10 al 12 de abril de 2025.

MODALIDAD DE DICTADO: Presencial.

CRÉDITO HORARIO TOTAL: 20 hs. (15 hs. teóricas y 5 hs. de prácticas de aula).

COORDINADORA: Esp. Silvia Adriana VEGA, DU N° 29324416.

EQUIPO DOCENTE

RESPONSABLE: Dr. Fernando Ángel GIANNINI y Esp. Silvia Adriana VEGA.

COLABORADOR: Mgtr. Fernando LUNA.

PROGRAMA ANALÍTICO

FUNDAMENTACIÓN:

El curso “Suplementación, ayudas ergogénicas y dopaje deportivo” pretende brindar conocimiento profundo y práctico, como así también herramientas y estrategias sobre el uso estratégico de suplementos en el ámbito deportivo. A lo largo del curso, se hará hincapié en las bases científicas y nutricionales que podrían sustentar el uso de diferentes tipos de suplementos y ayudas ergogénicas, y cómo estos podrían influir en el rendimiento, recuperación y salud general de los y las deportistas.

Los y las estudiantes aprenderán a identificar los suplementos más relevantes para diversas disciplinas deportivas, comprendiendo sus beneficios específicos, mecanismos de acción, y posibles efectos secundarios. Además, se hará un énfasis en la evaluación crítica de la evidencia científica, permitiendo a los participantes diferenciar entre productos efectivos y aquellos que no ofrecen resultados comprobados.

Asimismo, el curso también abordará la personalización de planes de suplementación, adaptándolos a las necesidades individuales de los deportistas según su deporte, fase de entrenamiento, y objetivos deportivos. Se discutirán las consideraciones éticas y legales, como la prevención del dopaje involuntario, garantizando que los futuros profesionales



“Año de la Reconstrucción de la Nación Argentina”

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

**Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO**

actúen con responsabilidad y dentro de los marcos regulatorios nacionales e internacionales.

Al finalizar el curso, los y las estudiantes estarán capacitados para diseñar y recomendar planes de suplementación seguros y eficaces, optimizando el rendimiento deportivo de manera ética y basada 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:

- Conocer las ayudas ergogénicas y suplementos utilizados para mejorar la consecución de objetivos en la práctica amateur o competición de cualquier disciplina deportiva.
- Proporcionar al estudiante conceptos actualizados sobre suplementación deportiva que le permitan una toma de decisión justificada a la hora de indicar suplementos a deportistas amateur o de alto rendimiento.
- Identificar qué ayudas ergogénicas o suplementos son o no legales y conocer los mecanismos de acción de aquellos fármacos utilizados ilegalmente en el ámbito del deporte y la competición.

CONTENIDOS MÍNIMOS:

Introducción a la suplementación y Dopaje. Causas y consecuencias del uso de suplementos alimentarios. Clasificación de Suplementos nutricionales: Alimentos Deportivos; Suplementos dietarios; Ayudas Ergogénicas. Clasificación según el Instituto Australiano del Deporte: Grupo A “Suplementos Aprobados”; Grupo B “Suplementos bajo consideración”; Grupo C “Suplementos con limitadas pruebas de efectos beneficiosos y Grupo D “Suplementos prohibidos”. Clasificación según la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (International Society of Sports Nutrition): a) Aparentemente Efectivos; b) Posiblemente Efectivos; c) Muy pronto para saberlo; d) Aparentemente Inefectivos. Precaución en la recomendación del consumo de suplementos dietarios. Suplementos en el atleta vegetariano y vegano. Minerales: Magnesio, zinc y hierro. Suplementos de origen animal como colágeno y omega 3 de cadena larga: implicancias para los deportistas vegetarianos y veganos. Aislados de proteínas vegetales vs aislados de proteínas animales.

Doping, definición y clasificación de las sustancias dopantes, mecanismo de acción y efectos adversos. Breve reseña de la Agencia Mundial antidoping (WADA) y el Código Mundial Antidopaje. Clasificación de sustancias dopantes ó prohibidas. Tipo de controles



“Año de la Reconstrucción de la Nación Argentina”

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

Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO

Antidoping existentes en la actualidad. Selección de muestras para el control de dopaje: Requisitos y procedimientos fundamentales. Dopaje genético.

PROGRAMA DETALLADO:

Unidad 1: *Introducción a la suplementación Deportiva*. Clasificación de Suplementos nutricionales: Alimentos Deportivos; Suplementos dietarios; Ayudas Ergogénicas. Clasificación según el Instituto Australiano del Deporte: Grupo A “Suplementos Aprobados”; Grupo B “Suplementos bajo consideración”; Grupo C “Suplementos con limitadas pruebas de efectos beneficiosos y Grupo D “Suplementos prohibidos”. *Clasificación según la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (International Society of Sports Nutrition)* a) - Aparentemente Efectivos; b)- Posiblemente Efectivos; c)- Muy pronto para saberlo; d)- Aparentemente Inefectivos.

Unidad 2: *Individualización de la suplementación*: planes de suplementación basados en evidencia, adaptados a las necesidades individuales de los y las deportistas según su deporte, fase de entrenamiento, y objetivos deportivos.

Unidad 3: *Suplementos en el atleta vegetariano y vegano*. Minerales: Magnesio, zinc y hierro. Suplementos de origen animal como colágeno y omega 3 de cadena larga: implicancias para los deportistas vegetarianos y veganos. Aislados de proteínas vegetales vs aislados de proteínas animales.

Unidad 4: *Doping*, definición y clasificación de las sustancias dopantes, mecanismo de acción y efectos adversos. Breve reseña de la Agencia Mundial antidoping (WADA) y el Código Mundial Antidopaje. Clasificación de sustancias dopantes o prohibidas. Tipo de controles Antidoping existentes en la actualidad. Selección de muestras para el control de dopaje: Requisitos y procedimientos fundamentales. Dopaje genético.

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 12 de abril de 2025. No se prevé instancia de recuperación.

BIBLIOGRAFÍA:

-Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Madrid España: Editorial Medica Panamericana S.A.



“Año de la Reconstrucción de la Nación Argentina”

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

Universidad Nacional de San Luis
RECTORADO

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

-Jeukendrup A; Gleeson M. (2019). Nutrición Deportiva. Editorial Tutor. (España) ISBN 9788416676798

-Colegio Americano de Medicina del Deporte (2016). Postura de la Asociación Dietética de Canadá, Academia de Nutrición y Dietética.

-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.

-Australian Institute Of Sport (recuperado el 25 de marzo de 2024) Supplements And Sports Foods In High Performance Sport.

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

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 (un) - 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 4 (cuatro) 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
10/04/2025	Unidades 1 y 3	Dr. Fernando GIANNINI Esp. Silvia VEGA	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**

		Mgtr. Fernando LUNA	
11/04/2025	Unidades 2 y 4	Dr. Fernando GIANNINI Esp. Silvia VEGA	FCS-UNSL
12/04/2025	Práctica externa Trabajo final integrador	Dr. Fernando GIANNINO Esp. Silvia VEGA Mgtr. Fernando LUNA	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: Abril 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 VEINTIDOS 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 VEINTIDOS MIL QUINIENTOS (\$22.500).

Hoja de firmas