

Curso: Nutrición para el ejercicio y el deporte

Tipo: Curso

Créditos: 1

Fecha: 20 de abril y 4 de mayo de 2018

Cupos: 45

Carga Horaria presencial: 6

Profesor/a: Prof. Adj. Mág. Jorge Salvo, Mag. Lic. Patricia Jansons

DESTINATARIOS:

Lic. en Psicología. Estudiantes de la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física.

Se priorizarán los alumnos de la cohorte 2017 de la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física.

SE OFRECE A ESTUDIANTES DE GRADO: SI NO x

ACREDITA PARA:

Especialización en psicología del deporte y la actividad física.

Curso 2. Ciencias aplicadas al Deporte

Módulo 1: Ciencias del deporte

DESCRIPTORES: Acercar al graduado de psicología al conocimiento de la nutrición para el ejercicio y el deporte.

OBJETIVO:

1. Brindar a profesionales de psicología los conocimientos necesarios en nutrición para integrar un equipo interdisciplinario en el contexto del deporte y la actividad física

TEMARIO:

1. Balance de energía y composición corporal.

2. Nutrientes para entrenar y competir.

3. Hidratación.

4. Suplementación

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Formato APA):

NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA: GUÍA PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO

Domínguez, J (2016) Nutrición para la salud, la condición física y el deporte Madrid-ICB

Benito, P (2013) Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte Madrid – Cuadernos de la UNED

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Evaluación escrita individual a partir de lo desarrollado en el curso.

10 preguntas de opción múltiple.

FECHA DE ENTREGA TRABAJO FINAL: 13 de Julio de 2018

ADMITE REELABORACIÓN?: SI NO x

FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL:

Escrito presencial

