

FICHA DE CURSO

30
añosFacultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Nutrición para el ejercicio y el deporte

Tipo de curso: Obligatorio**Destinatarios/as:** Egresados/as universitarios, Estudiantes de Especializaciones
Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física**Fecha de inicio y de finalización:** del 24/10/2025 al 25/10/2025**Días y horario de dictado del curso:** Viernes de 18:00 a 21:00 y sábados de 9:00 a 13:00 hrs**Créditos para las Maestrías en Psicología Clínica, en Psicología y Educación y en Psicología Social:****Créditos para Formación Permanente / Doctorado / Especializaciones / Diplomatura / Maestría en
Derechos de Infancia y Políticas :** 1 crédito**Cupos:** 45**Modalidad:** Presencial Montevideo**Localidad:** Montevideo**Carga horaria (Horas de aula):** 7**RESPONSABLE ACADÉMICO/A****Nombre:** Prof.Adj.Patricia Domínguez**Grado:** 3 (Profesor/a Adjunto/a)**Instituto o Centro de Investigación al que pertenece:** Instituto de Psicología Clínica**Correo electrónico:** patdominguez@psico.edu.uy**DOCENTES DICTANTES**

- **Nombre y Apellido:** Patricia Jansons
País de residencia: Uruguay

Grado académico: Uruguayo sin cargo Udelar

Correo electrónico: jansonsp@gmail.com (mailto:jansonsp@gmail.com)

Última titulación: Magister

Acredita a: Especialización en psicología del deporte y la actividad física,

ACREDITA PARA: Curso 2. Ciencias aplicadas al Deporte

Programa resumido del curso: Objetivo

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

Contenidos temáticos

1. Balance de energía y composición corporal.
2. Nutrientes para entrenar y competir.
3. Importancia de los procesos de hidratación.
4. Pertinencia de la suplementación en la práctica deportiva

Bibliografía: 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

EVALUACIÓN PARA LA APROBACIÓN DEL CURSO

Es obligatorio asistir al menos al 80 % de las clases dictadas.

Tipo de evaluación

Exámen / Trabajo final individual

Características de la evaluación

Individual escrita

Plazo de entrega de la evaluación final

Diciembre de 2025

¿Admite reelaboración?

Si

Observaciones: Se acepta la realización de la evaluación solo en dos oportunidades

Facultad de Psicología, Universidad de la República

Sitio web: https://psico.edu.uy

EDIFICIO CENTRAL Tristán Narvaja 1674 - Montevideo Teléfono: (598) 24008555	EDIFICIO ANEXO Mercedes 1737 - Montevideo Teléfono: (598) 24092227	CENUR Litoral Norte Florida 1065 - Sede Paysandú Teléfonos: (598) 47238342 / 47222291 / 47220221 www.cup.edu.uy	CENUR Litoral Norte Gral. Rivera 1350 - Sede Salto Teléfono: (598) 47334816 / 47329149 www.unorte.edu.uy	CENUR Este Tacuarembó esq. Av. Artigas - Maldonado Telefax: (598) 42255326 www.cure.edu.uy
---	--	---	---	--