

Programa en Nutrición Deportiva

**Aprendé a optimizar rendimiento
y salud a través de la nutrición**

Edición 2026



UNIVERSIDAD
AUSTRAL

SEDE
ROSARIO



INTRODUCCIÓN

La nutrición deportiva es hoy una pieza clave en la preparación integral del deportista. Incide directamente en su rendimiento, recuperación, prevención de lesiones y bienestar general. En un contexto donde la ciencia y el deporte convergen cada vez más, la **Universidad Austral** lanza este programa con el objetivo de brindar una formación rigurosa, práctica y actualizada, orientada a quienes buscan aplicar los conocimientos de nutrición al desarrollo deportivo, tanto en el alto rendimiento como en la práctica amateur.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Brindar una **formación integral en nutrición aplicada al deporte**.
- Capacitar en **planificación alimentaria** según tipo de disciplina, edad y nivel competitivo.
- Fomentar una **mirada crítica y actualizada** frente a los avances científicos del campo.
- Integrar la nutrición con la **gestión deportiva, la salud y el entrenamiento físico**.
- Formar profesionales capaces de **diseñar estrategias nutricionales efectivas y seguras**.

PLAN DE ESTUDIOS

10 encuentros – modalidad online.

Clase 1: Introducción a la nutrición deportiva.

Clase 2: Metabolismo energético y requerimientos nutricionales.

Clase 3: Nutrición para el entrenamiento.

Clase 4: Nutrición en la competencia.

Clase 5: Recuperación y prevención de lesiones.

Clase 6 y 7: Suplementación deportiva (bases, riesgos y regulaciones).

Clase 8: Planificación nutricional integral.

Clase 9: Aspectos éticos y regulatorios.

Clase 10: Taller de integración y experiencias aplicadas.

Cada clase combina **exposiciones teórico-prácticas**, análisis de casos reales e **intercambio con especialistas nacionales e internacionales**.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Entrenadores, preparadores físicos y kinesiólogos.
- Médicos, nutricionistas y profesionales de la salud vinculados al deporte.
- Dirigentes y gestores deportivos interesados en integrar la nutrición en la planificación institucional.
- Deportistas y actores del ecosistema deportivo que busquen formación científica aplicada a su práctica.

Formate en una disciplina clave para el rendimiento deportivo.

INFORMACIÓN GENERAL



MODALIDAD

Modalidad: Online sincrónica (en vivo).

Duración: 10 encuentros semanales.

Campus virtual: materiales complementarios, videos, lecturas y guías de aplicación.

Taller final integrador con casos y experiencias de deportistas de alto rendimiento.



CERTIFICACIÓN ACADÉMICA

Los participantes que completen el programa recibirán el **Certificado de Aprobación otorgado por la Universidad Austral – Centro de Estudios del Deporte**, una institución reconocida por su excelencia académica y compromiso con la formación de líderes del deporte.

Edición 2026



PROGRAMA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

CONTACTO

cienciasdeldeporte@austral.edu.ar
www.austral.edu.ar



UNIVERSIDAD
AUSTRAL | SEDE
ROSARIO



**CENTRO
DE ESTUDIOS
DEL DEPORTE**