

Programa en Nutrición Deportiva

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

Edición 2026



INTRODUCCIÓN

En el deporte moderno, uno de los factores relevantes del éxito deportivo se encuentra en el plato del atleta. La nutrición deportiva además de ser una rama de la salud es una estrategia de gestión que impacta directamente en el rendimiento del deportista, la prevención de lesiones y la recuperación tras la competencia.

Conscientes de que el cuerpo técnico y la dirigencia, entre otras, son parte de los pilares de este ecosistema, el CED presenta su formación en **Nutrición Deportiva para la gestión** diseñada para profesionales que deseen profundizar sus conocimientos en el área.

Este programa otorga la inmersión a conceptos claros y aplicables a quienes gestionan, dirigen y acompañan a deportistas y grupos deportivos, así como atletas que deseen profundizar en la temática. El objetivo es que cada actor del equipo hable el mismo idioma, aprenda a evaluar la calidad de los insumos y sepa como optimizar la implementación de los planes nutricionales.

Facilitaremos a los gestores de herramientas científicas para maximizar la implementación de planes alimentarios, garantizando que la inversión en talento humano se traduzca en excelencia deportiva.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Desarrollar criterios para evaluar el cumplimiento de los planes alimentarios y detectar alertas tempranas.
- Diferenciar estrategias probadas científicamente de tendencias de riesgo para garantizar la seguridad del deportista.
- Comprender el impacto de la composición corporal en el desempeño para apoyar los objetivos técnicos.
- Supervisar la selección de proveedores e insumos para optimizar los recursos de cada institución.
- Formar profesionales capaces de **diseñar estrategias nutricionales efectivas y seguras.**

CONTENIDOS PRINCIPALES

- Fundamentos de la nutrición deportiva y metabolismo energético.
- Nutrición en el ciclo de entrenamiento y la competencia.
- Estrategias nutricionales de recuperación y prevención de lesiones.
- Interpretación de estudios de composición corporal.
- Suplementación deportiva: evidencia y prácticas actuales.
- La nutrición como activo institucional.
- Gestión y calidad de insumos.

Formate en una disciplina clave para el rendimiento deportivo.

METODOLOGÍA

- Clases teóricas-prácticas con especialistas en el área.
- Estudio de casos aplicados al alto rendimiento y el deporte amateur.
- Participación de invitados nacionales e internacionales.
- Alumnos vinculados al deporte y al alto rendimiento compartirán sus experiencias en el marco del programa.
- Material complementario en campus virtual (lecturas, videos, guías).

PÚBLICO DESTINATARIO

- Dirigentes y gestores deportivos.
- Entrenadores y preparadores físicos.
- Estudiantes y profesionales de la salud vinculados al deporte.
- Deportistas y actores del ecosistema deportivo que busquen formación académica en el área.

VALOR AGREGADO CED

El **Programa de Nutrición Deportiva** para la gestión se integra a la oferta del CED de la Universidad Austral, caracterizada por su visión interdisciplinaria, actualización científica y enfoque práctico. Esta propuesta refuerza la misión del CED de formar líderes capaces de transformar el deporte de la región. Además, podremos contar con invitados de alto rendimiento que hayan sido alumnos de alguno de los programas y cursos de nuestra oferta académica aportando su visión y experiencia.

CRONOGRAMA DE CLASES

13 encuentros – modalidad online.

Clase 1: Introducción a la nutrición deportiva

Clase 2: Metabolismo energético

Clase 3: Nutrición en entrenamiento

Clase 4: Nutrición en competencia

Clase 5: Hidratación y Termoregulación

Clase 6: Suplementación deportiva

Clase 7: Dopaje

Clase 8: Prevención de lesiones

Clase 9: Nutrición como estrategia de gestión

Clase 10: Gestión de insumos

Clase 11: Psicología

Clase 12: Ciencia vs Tendencia

Clase 13: Sueño y recuperación

Clase 14: Cierre y taller integrador

CONCLUSIÓN

El **Programa de Nutrición Deportiva** para la gestión busca consolidarse como un espacio académico de excelencia, donde confluyan la ciencia, la práctica y la experiencia de los actores del deporte. Su enfoque integral, la participación de especialistas y la incorporación de la mirada de alumnos e invitados de alto rendimiento lo convierten en una propuesta 4 innovadora que fortalece la misión del CED de formar profesionales capaces de generar un impacto positivo en el desarrollo deportivo de la región.

Medí el rendimiento con tecnología y datos.

INFORMACIÓN GENERAL



FECHA

Inicio: 18 de agosto



MODALIDAD

Online



DURACIÓN

3 meses (14 encuentros)



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



UNIVERSIDAD
AUSTRAL

PROGRAMA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

CONTACTO

cienciasdeldeporte@austral.edu.ar

www.austral.edu.ar



UNIVERSIDAD
AUSTRAL | SEDE
ROSARIO

