

Curso: Nutrición para el ejercicio y el deporte

Tipo: Curso Presencial

Créditos: 1

Fecha: 29 de setiembre y 13 de octubre de 2023. Horario: de 18:00 a 21:00 hrs

Cupos: 45

Carga Horaria presencial: 6 horas

Profesor/a: Mag. Patricia Jansons, Prof. Adj. Mag. Patricia Domínguez

DESTINATARIOS: Licenciados en Psicología y estudiantes de la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física.

Se priorizarán los alumnos de las cohortes 2021 y 2023 de la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física.

Especialización en psicología del deporte y la actividad física, ACREDITA PARA: Curso 2. Ciencias aplicadas al Deporte

SE OFRECE A ESTUDIANTES DE GRADO: SI NO x

MÓDULO DEL PLAN 2013 EN QUE ACREDITA:

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

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

TEMARIO:

- 1. Balance de energía y composición corporal.**
- 2. Nutrientes para entrenar y competir.**
- 3. Hidratación.**
- 4. Suplementación**

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Formato APA):

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 individual presencial a partir de lo desarrollado en el curso.

FECHA DE EVALUACIÓN: 17 de noviembre de 2023

ADMITE REELABORACIÓN?: SI NO x

FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL: no corresponde

