

Unidad Curricular Optativa

Nutrición aplicada al fútbol femenino

PROGRAMA

NOMBRE

Nutrición aplicada al fútbol femenino

RESPONSABLES DE LA UCOp

Prof. Adj. Geraldine Sena y Asist. Sofía Petingi

UNIDADES ACADÉMICAS RESPONSABLES

UA Departamento de Nutrición Poblacional

UA Departamento de Nutrición Básica

EQUIPO DOCENTE

- Prof. Adj. Geraldine Sena
- Asist. Sofía Petingi
- Asist. Sofía Rusiñol
- Asist. Elizabeth Amaro
- Ayud. Jazmín Barros
- Ayud. Valentina Llavayol

UBICACIÓN EN EL MAPA CURRICULAR

Segundo semestre

DÍAS Y HORARIO

30 de setiembre al 6 de noviembre

Miércoles y viernes de 10:00 a 12:00hs

Ejecución de actividad educativa final: lunes o jueves de noviembre turno vespertino

SE OFERTA COMO ELECTIVA

No

CUPO MÁXIMO

25

CARGA HORARIA

30 horas: 16 teóricas + 14 prácticas

MODALIDAD

Mixta: alternando instancias presenciales con virtuales

AVANCE EN LA CARRERA

Se sugiere tener aprobado

- Bases Biológicas de la Nutrición Humana
- Química Alimentaria
- Bioquímica nutricional
- Evaluación del Estado Nutricional,
- Nutrición y Alimentación en el Ciclo de la Vida

- Educación Alimentaria y Nutricional

OBJETIVO GENERAL

Aproximar al estudiante al campo de la nutrición aplicada al fútbol femenino a través de la integración teórico-práctica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las competencias del licenciado en nutrición en el ámbito de la nutrición aplicada al fútbol, ya sea en la atención individual o colectiva, y en equipo interdisciplinario.
- Integrar conocimientos sobre alimentación y nutrición en los distintos momentos en torno al entrenamiento y la competencia.
- Profundizar en las necesidades específicas de la jugadora de fútbol adolescente.
- Desarrollar y ejecutar una actividad educativa sobre alimentación y nutrición aplicada a deportistas adolescentes femeninas participantes del programa Gol de la Secretaría Nacional del Deporte.
- Reflexionar sobre el rol del Licenciado en Nutrición en este campo de desempeño.

CONTENIDOS

Módulo 1

- Evolución del fútbol femenino.
- Características del fútbol como deporte
- Fisiología del ejercicio orientada al fútbol

Módulo 2

- Breve introducción a la valoración del estado nutricional en deportistas: anamnesis alimentaria, composición corporal en fútbol
- Necesidades nutricionales: ciclo menstrual y adolescencia

Módulo 3

- Nutrición para el entrenamiento y la competencia en fútbol
- Timing nutricional
- Resolución de caso práctico

Módulo 4

- Balance hídrico
- Métodos más utilizados para evaluar el estado de hidratación: breve introducción
- Timing y tipos de bebidas

Módulo 5

- Seminario: Introducción a la suplementación en fútbol

Módulo 6: preparación de actividad educativa

- Rol del licenciado en nutrición a nivel individual y poblacional (equipos)
- Diseño y planificación de actividad educativa

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

- Clases expositivas - dialogadas
- Seminario
- Trabajo en grupos reducidos para el diseño y ejecución de actividades educativas en el medio

APROBACIÓN

Asistencia al 80% de los encuentros presenciales

Aprobación de trabajo grupal final que consistirá en la planificación y ejecución de una actividad educativa en el marco del programa Gol de la Secretaría Nacional del Deporte.

ACREDITACIÓN

Asistencia, cumplimiento de actividades, participación activa.

BIBLIOGRAFÍA

American College of Sports Medicine, Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>

Armstrong, L. E., Stearns, R. L., Huggins, R. A., Sekiguchi, Y., Mershon, A. J., & Casa, D. J. (2025). Reference Values for Hydration Biomarkers: Optimizing Athletic Performance and Recovery. *Open access journal of sports medicine*, 16, 31–50. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S508656>

Canadian (2018). *Sports Nutrition for youth: A Handbook for Coach*. Alberta Health Services

Collins, J. et al. (2021). UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *British journal of sports medicine*, 55(8), 416. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101961>

Desbrow B. (2021). Youth Athlete Development and Nutrition. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(Suppl 1), 3–12. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01534-6>

López-Torres, O., Rodríguez-Longobardo, C., Escribano-Tabernero, R., & Fernández-Elías, V. E. (2023). Hydration, Hyperthermia, Glycogen, and Recovery: Crucial Factors in Exercise Performance-A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 15(20), 4442. <https://doi.org/10.3390/nu15204442>

McDermott, B. P., Anderson, S. A., Armstrong, L. E., Casa, D. J., Cheuvront, S. N., Cooper, L., Kenney, W. L., O'Connor, F. G., & Roberts, W. O. (2017). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for the Physically Active. *Journal of athletic training*, 52(9), 877–895. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-52.9.02>

Rowlands, D. S., Kopetschny, B. H., & Badenhorst, C. E. (2022). The Hydrating Effects of Hypertonic, Isotonic and Hypotonic Sports Drinks and Waters on Central Hydration During Continuous Exercise: A Systematic Meta-Analysis and Perspective. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 52(2), 349–375. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01558-y>

Onzari, M. (2021) *Fundamentos de nutrición en el deporte*, Argentina, El Ateneo 2014.

Onzari, M. (2010) *Alimentación y Deporte- Guía Práctica*. Editorial El Ateneo