

Título	Fundamentos de la Nutrición aplicada al deporte y a la actividad física
Modalidad de la formación	Virtual sincrónico
Frase de enganche	Transforma lo que consumes en salud y rendimiento deportivo
Elementos para considerar en la imagen gráfica del programa	Imágenes relacionadas con: Nutrición deportiva, suplementación deportiva, hidratación deportiva y composición corporal
Unidad académica responsable	Programa de Nutrición y Dietética Fundación Universitaria María Cano
Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa	Necesidad de comprender diferentes conceptos relacionados con la nutrición deportiva que impactan o afectan la salud y el rendimiento de las personas en diferentes niveles de actividad física. Aprender sobre el uso de diferentes herramientas, métodos y protocolos de nutrición deportiva básicos que se pueden aplicar a la práctica deportiva Integración del conocimiento de los diferentes pilares que integran la nutrición para el deporte y actividad física
Presentación o justificación	Se propone el desarrollo de un curso corto teórico – práctico a partir de 6 módulos académicos donde se integre el conocimiento científico para permitir que los estudiantes de Nutrición y Dietética, áreas afines a la salud y el deporte, y personas en general interesadas en aprender sobre nutrición aplicada al deporte y actividad física, tengan un acercamiento y comprensión inicial de los diferentes conceptos que fundamentan los efectos de la nutrición en la salud general y de rendimiento físico de las personas. Asimismo, que puedan conocer diferentes herramientas nutricionales y su utilidad práctica en contextos donde se requiera su uso (p. ej., entrenamientos con pesas o running).
Objetivos	General: Proporcionar herramientas base teórico – prácticas de la nutrición aplicada al deporte y actividad física Específicos: Comprender las ventajas y desventajas que tienen diferentes métodos para estimar la composición corporal Conocer las recomendaciones nutricionales generales de la ingesta de nutrientes “antes, durante y después del ejercicio físico”, que permitan optimizar el rendimiento y recuperación física. Aprender sobre factores clave para la elección y uso de un suplemento nutricional con fines de salud general y rendimiento físico

Estructura del programa - Contenidos	<p>Módulo 1: Métodos comunes para estimar la composición corporal (Ventajas y desventajas)</p> <p>Módulo 2: Gasto energético total (Implicaciones en salud y rendimiento)</p> <p>Módulo 3: Metabolismo energético durante el ejercicio físico (¿Cómo influye?)</p> <p>Módulo 4: Necesidades de macronutrientes para la salud y deporte (Recomendaciones de ingesta)</p> <p>Módulo 5: Papel de los micronutrientes en la salud y deporte (¿Por qué son importantes?)</p> <p>Módulo 6: Protocolos de hidratación para el deporte y actividad física (¿Cómo y cuándo hacerlo? ¿Qué necesito?)</p> <p>Módulo 7: Elección y uso de un suplemento nutricional (¿Gastar o invertir el dinero?)</p>
Modalidad y metodología	<p>Virtual sincrónica</p> <p>Conceptualización y ejemplos en cada uno de los módulos</p> <p>Espacio de intercambio de saberes entre el docente y personas inscritas</p> <p>Recomendaciones prácticas para contextos de deporte y actividad física</p>
Público objetivo	Estudiantes de Nutrición y Dietética, áreas afines a la salud y deporte (entrenamiento deportivo, medicina deportiva, fisioterapia) y público en general interesados en aprender
Duración del programa	16 horas
Competencias	<p>Identificación de conceptos y sus posibles efectos en la salud general y rendimiento físico</p> <p>Conocimiento de las recomendaciones nutricionales generales que beneficien la práctica deportiva y de actividad física</p> <p>Aplicación de protocolos básicos de suplementación e hidratación deportiva</p>
Fechas de inicio y finalización del programa	Por definir
Días y horas de la formación	Martes y jueves de 6pm a 8 pm
Certificación	Certificado de participación emitido por la Fundación Universitaria María Cano.
Costo de la formación por persona	\$180.000
Profesores, docentes, conferencistas o	John E. Giraldo-Vallejo (Nutricionista dietista, Técnico antropometrista ISAK L2, Magister en Nutrición Deportiva / UCES, Est. Del master en análisis de la composición corporal para el rendimiento deportivo – UCAM)

tutores del programa	
Bibliografía para este programa	<p>Prado CM, et al. Methodological standards for body composition-an expert-endorsed guide for research and clinical applications: levels, models, and terminology. <i>Am J Clin Nutr.</i> 2025 Aug;122(2):384-391. doi: 10.1016/j.ajcnut.2025.05.022</p> <p>Argyrakopoulou G., Fountouli N., Dalamaga M. <i>et al.</i> Revisiting Resting Metabolic Rate: What is the Relation to Weight Fluctuations?. <i>Curr Obes Rep</i> 12, 502–513 (2023). https://doi.org/10.1007/s13679-023-00528-x</p> <p>Petro JL, Forero DA, Bonilla DA. Energy metabolism during physical exercise: Towards a current conceptualization in physical activity and sport sciences. <i>Molecular & Cellular Biomechanics.</i> 2025, 22(3), 1253. https://doi.org/10.62617/mcb1253</p> <p>Burke LM. Nutrition for sport and physical activity. <i>Clinical and Applied Topics in Nutrition.</i> 2020, pages 101-120. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818460-8.00006-X</p> <p>Amawi A, et al . Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. <i>Front Nutr.</i> 2024 Jan 18;10:1331854. doi: 10.3389/fnut.2023.1331854</p> <p>Armstrong LE. Rehydration during Endurance Exercise: Challenges, Research, Options, Methods. <i>Nutrients.</i> 2021 Mar 9;13(3):887. doi: 10.3390/nu13030887</p> <p>Close GL, Kasper AM, Walsh NP, Maughan RJ. "Food First but Not Always Food Only": Recommendations for Using Dietary Supplements in Sport. <i>Int J Sport Nutr Exerc Metab.</i> 2022 Mar 12;32(5):371-386. doi: 10.1123/ijsnem.2021-0335.</p>
Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa	<p>Elaboró: John Giraldo, docente universitario Revisó: Sandra Ivonne Pérez Sierra, Directora Nutrición y Dietética Validó: Melany Giraldo, Líder Formación Continua Aprobó: Paola Rueda López, Vicerrectora de Extensión Y Proyección Social</p>

CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio



SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA
Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social
