DIPLOMADO
NUTRICIÓN DEPORTIVA

- ✓ FUNDAMENTOS GRALES. DE LA N. D.
- ✓ RELACIÓN CON OTRAS CIENCIAS
- ✓ ENTRENAMIENTO INVISIBLE
- ✓ CONTEXTO LABORAL

Nutrición Deportiva

Existe **desde hace siglos**,

lo que si es reciente es el desarrollo de la sistematización de está área y su concreción como área académica especialidad del nutricionista.

Nutrición deportiva

Es relativamente nueva, como especialidad y ha surgido como una amalgama entre la

nutrición clínica

y la

fisiología del ejercicio.

Francis Holway

Nutrición deportiva

Tiene como objetivo principal

La aplicación de los principios nutricionales, contribuyendo al **mejora del rendimiento deportivo**.

Nutrición deportiva

Objetivos específicos

Satisfacer los **requerimientos de energía** y nutrientes necesarios para sostener un programa de entrenamiento acorde la realidad del paciente

Nutrición deportiva

Objetivos específicos

Mejorar la **adaptación** y la **recuperación** entre sesiones de entrenamiento y competencias.

Nutrición deportiva

Objetivos específicos

Reducir el **riesgo de enfermedades** y **lesiones** durante los períodos de entrenamiento intenso para mantener un organismo saludable y un balance energético adecuado

FUNCIONES
DEL ESPECIALISTA

- EVALUACIÓN y ANÁLISIS
- DISEÑO DE PLANES NUTRICIONALES
- PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES
- OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO y la RECUPERACIÓN
- INVESTIGACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

EVALUACIÓN y ANÁLISIS

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Análisis de hábitos alimenticios, creencias, **realidades** y **necesidades** nutricionales individuales del deportista

Estudio de la composición corporal

Dx correctos e interpretación de datos antropométricos y bioquímicos.

EVALUACIÓN y ANÁLISIS

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS DEL DEPORTE

Evaluación de las ***necesidades energéticas*** y de nutrientes específicos

Consideración de factores del entrenamiento **etapa**, ***intensidad, duración y frecuencia***

DISEÑO DE PLANES NUTRICIONALES

ELABORACIÓN DE PLANES DE ALIMENTACIÓN

Diseño de planes de alimentación individualizados
que se ajusten a las **necesidades,** objetivos y **preferencias**

Consideración de factores como
timing nutricional y la periodización nutricional

OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO y la RECUPERACIÓN

ASESORAMIENTO EN AEN

Evaluación de la necesidad y seguridad de la AEN
Adaptados a las necesidades individuales
Basados en evidencia científica

OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO y la RECUPERACIÓN

PLANIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE HIDRATACIÓN

Desarrollo de estrategias de hidratación de acuerdo al timing nutricional

Consideración de factores como factores climáticos, datos del entrenamiento y de los test para determinar el nivel hídrico

EVALUACIÓN y ANÁLISIS
DISEÑO DE PLANES NUTRICIONALES
EDUCACIÓN NUTRICIONAL
OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO y la RECUPERACIÓN
INVESTIGACIÓN y ACTUALIZACIÓN

RELACIÓN CON OTRAS CIENCIAS/ÁREAS

RELACIÓN CON OTRAS CIENCIAS/ÁREAS

EQUIPO MÉDICO

Traumatología
Cardiología
Ginecología
Endocrinología

CIENCIAS BÁSICAS

Fisiología
Antropometrista
Bioquímica

DISCIPLINAS MÉDICAS

Nutrición
Psicología
Terapia física

PROFESIONALES

PROF. DE EDUCACIÓN FÍSICA

LIC EN NUTRICIÓN

TEMAS EN COMÚN/TRANSVERSALES

TIPOS DE PACIENTES

DE ALTO NIVEL
RECREATIVO/AMATEUR
FISICAMENTE ACTIVA
INICIA UN PLAN DE ENTR
DEPORTES
ACTIVIDADES FÍSICAS ESTRUCTURADAS

CONTEXTUALIZACIÓN LABORAL
del especialista en N. D.

PACIENTE

ENTRENADOR

MÉDICO

FAMILIA

PACIENTE

C. T.

C. MÉDICO

DIRIGENCIA

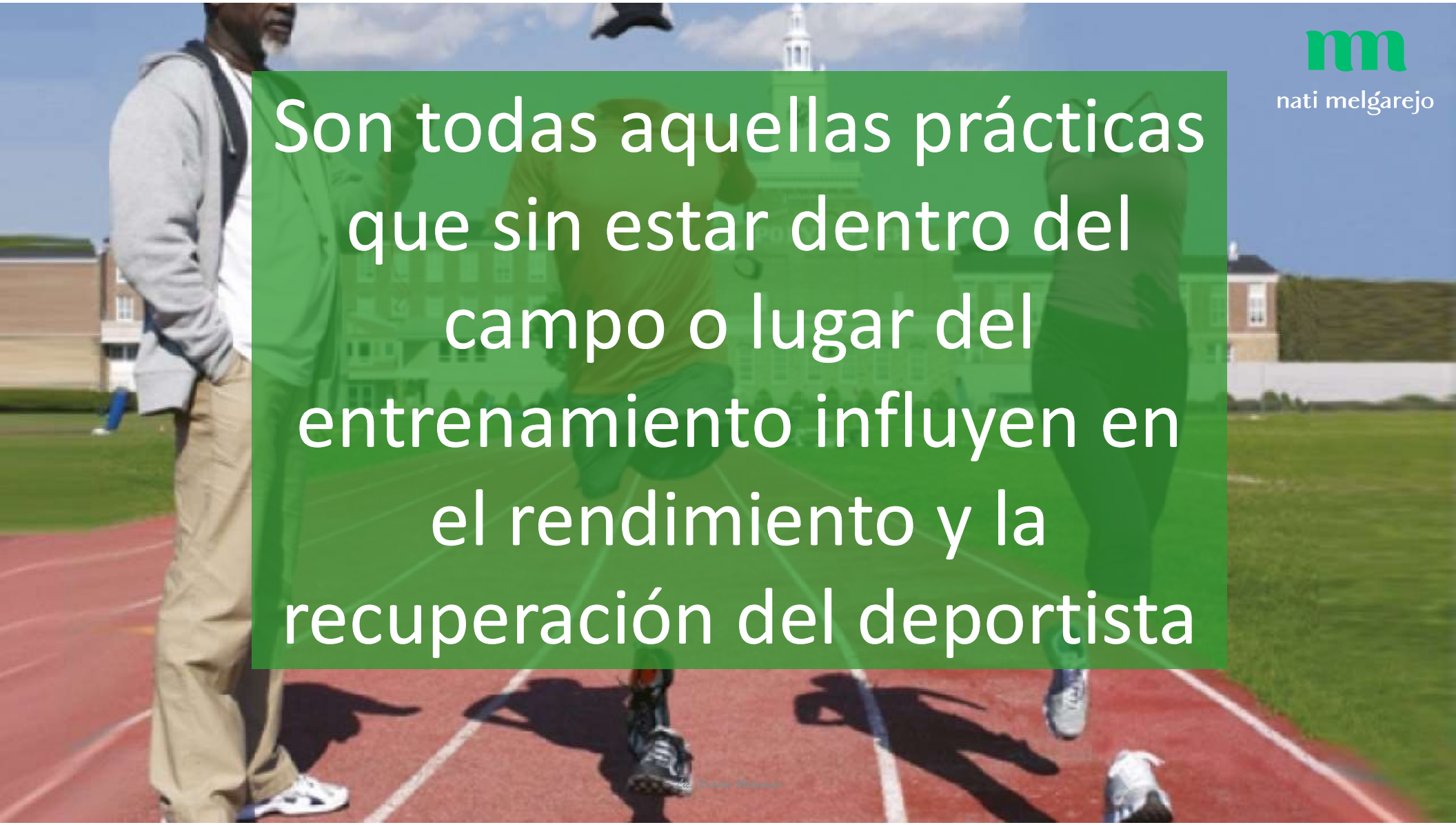
Cuerpo técnico
Cuerpo médico
ATLETA
Dirigentes
Entorno familiar

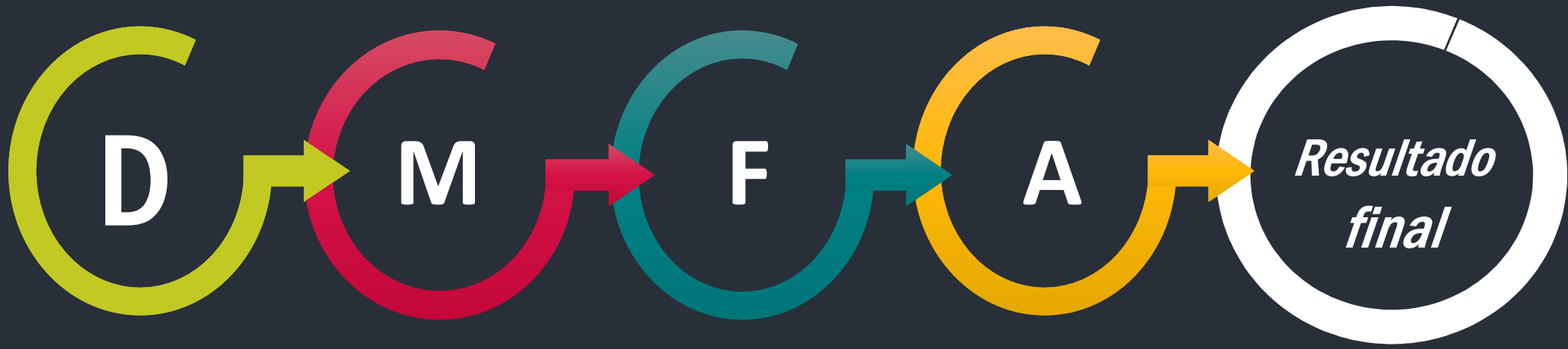
nati melgarejo
nati melgarejo
Entrenamiento visible

nati melgarejo

Entrenamientos invisible

Lic. Natalia Melgarejo


nati melgarejo
Son todas aquellas prácticas que sin estar dentro del campo o lugar del entrenamiento influyen en el rendimiento y la recuperación del deportista

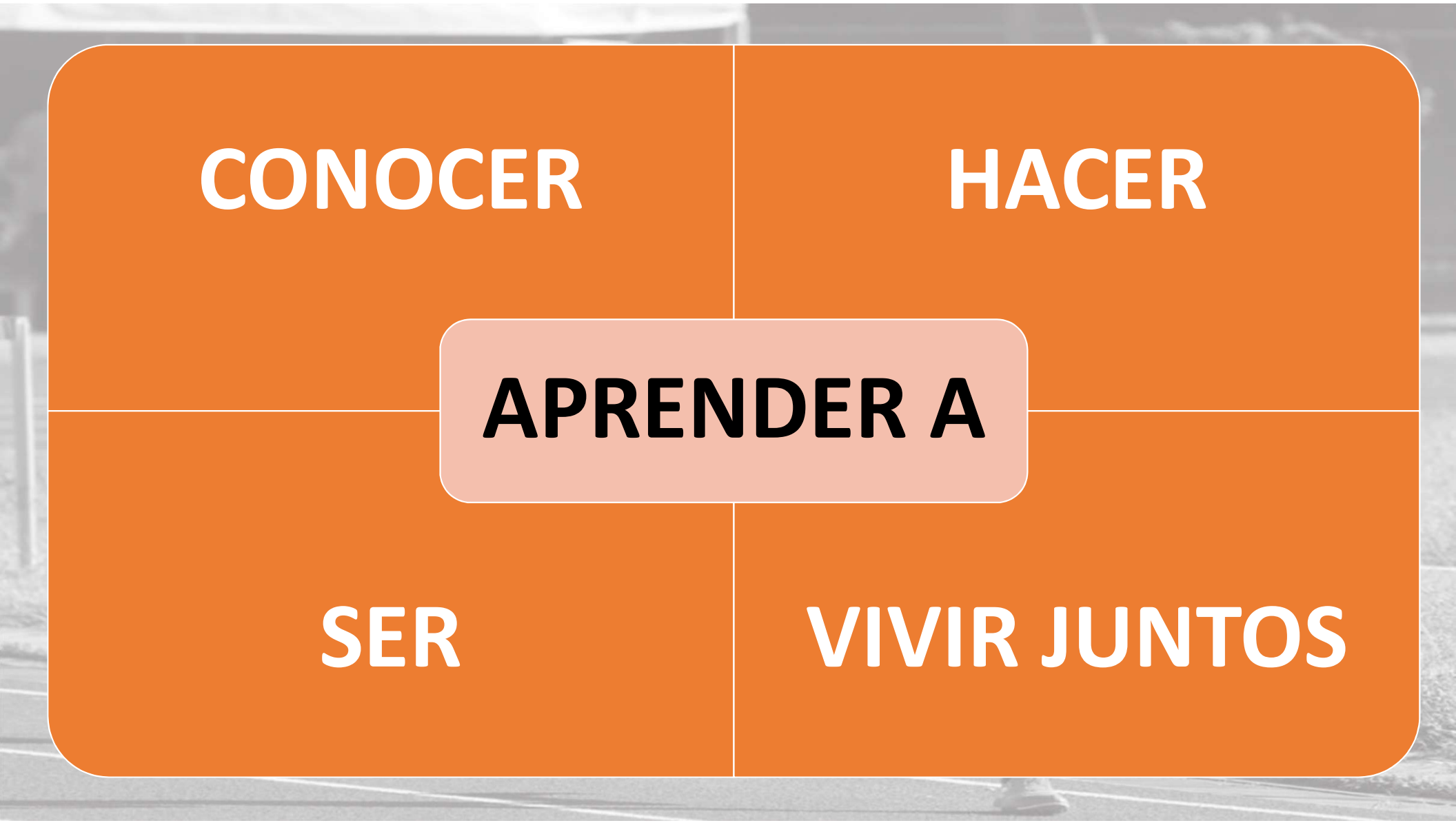


Descanso **Motivación** **Fisioterapia** **Alimentación**

nati melgarejo

EL TRABAJO MULTIDISCIPLIANRIO

PROFESIONALES
COMPETENTES


CONOCER
HACER
APRENDER A
SER
VIVIR JUNTOS

LIDERAZGO
VERSATILIDAD
CREATIVIDAD
TRABAJO
EN EQUIPO
RESOLVER
PROBLEMAS
INICIATIVA
ADAPTABILIDAD

Te contraté por tu curriculum

Pero…

te despido por tu actitud