



INSTITUTO
**SANTISIMA
TRINIDAD**



Diplomado

**DIPLOMADO EN NUTRICIÓN
PARA EL EJERCICIO Y FITNESS**



sence

www.institutosantisimatrinidad.cl

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN PARA EL EJERCICIO Y FITNESS

**600 HORAS
PEDAGÓGICAS**

Diplomado dirigido a profesionales de la salud, nutricionistas, preparadores físicos y profesores de educación física, el cual proporciona información actualizada y relevante en el ámbito de la nutrición deportiva, cubre estrategias para mejorar el rendimiento deportivo sin descuidar la salud. Permite desarrollar habilidades para evaluar, planificar y prescribir planes de alimentación y suplementación adecuados a las necesidades de los atletas.

Objetivo general

Evaluar el estado de nutrición de los deportistas para proporcionarles recomendaciones personalizadas que les permitan alcanzar su máximo rendimiento deportivo y mantener un adecuado estado de salud.

Objetivos específicos

- Definir los conceptos de nutrición para el deporte, sus factores predisponentes y protectores.
- Comprender la biomecánica y bases bioquímicas del deporte y entrenamiento.
- Realizar una valoración nutricional completa basados en los distintos somatotipos y composiciones corporales mediante perfil ISAK.
- Determinar los requerimientos nutricionales de cada persona según sus metas y estilos de vida.
- Definir los distintos tipos de nutrición según las necesidades, gustos y limitaciones de los deportistas.
- Definir una planificación adecuada para cada persona según sus requerimientos y composición corporal, así como también evaluar la necesidad de suplementación específica para cada uno.

Dirigido a licenciados y profesionales de la Salud



CONTENIDOS

Módulo 1: Introducción a la nutrición y el ejercicio

- Epidemiología de la actividad física y nutrición deportiva en Chile.
- Factores de riesgo y protectores de la actividad física.
- Biomecánica: bases teóricas y nuevas tendencias del entrenamiento.
- Fundamentos de la alimentación deportiva.

Módulo 2: Bases morfofuncionales en el ejercicio y la nutrición

- Fisiología deportiva.
- Bioquímica del entrenamiento.
- Adaptaciones de sistemas.
- Protocolo de hidratación deportiva.

Módulo 3: Valoración nutricional y composición corporal

- Cineantropometría y perfil ISAK.
- Somatotipo deportivo.
- Requerimientos nutricionales.
- Perfil bioquímico del deportista

Módulo 4: Alimentación en situaciones especiales

- Alimentación en la mujer deportista.
- Deportista vegetariano y vegano.
- Alimentación para el deportista joven.
- Alimentación asociada a al tratamiento de lesiones deportivas.

Módulo 5: Nutrición aplicada al deporte y suplementación

- Planificación y periodización.
- Ayudas ergogénicas en deporte 1
- Ayudas ergogénicas en el deporte 2
- Doping en el deporte.

MODALIDAD ASINCRONICA

Este tipo de modalidad es un curso de autogestión del aprendizaje donde el estudiante tendrá acceso 24/7 a la plataforma y encontrará el material de estudio para descarga para visualizar tanto en dispositivos fijos como móviles, así como también el material de lectura complementaria que te ayudará a profundizar en las temáticas abordadas en el curso. Este acceso será concedido durante un periodo máximo de 6 meses, donde tendrás acceso a clases en formato video. Durante este tiempo podrás realizar las evaluaciones correspondientes y una vez finalizado el curso tendrás acceso inmediato a la descarga de tu certificado de aprobación.

REQUISITOS DE APROBACIÓN

Desarrollar todas las Actividades Académicas de carácter obligatorio:

- Análisis de paper
- Caso clínico
- Test parcial
- Test global

CERTIFICACIÓN

El certificado del curso es generado automáticamente una vez cumplido los requisitos de aprobación y es otorgado por Instituto Santísima Trinidad Ltda. Organismo técnico de Capacitación (OTEC) certificado por la Norma Chilena 2728. del año 2015 y reconocido por el Servicio de Capacitación y empleo de Chile (SENCE). **El Certificado o diploma incluirá:**

- Nombre del Diplomado o Curso.
- Número de horas pedagógicas de capacitación (Fecha de inicio y término).
- Nota de aprobación.
- Porcentaje de asistencia.
- Nombre y Rut del alumno.

Certificación automática al aprobar el curso

Nota de aprobación de 5.0 en escala de 1.0 a 7.0





INSTITUTO
**SANTISIMA
TRINIDAD**



coordinacion@institutosantisimatrinidad.cl

Camino Nonguén 2050, Of. 1, Piso 1, Concepción.



sence

www.institutosantisimatrinidad.cl