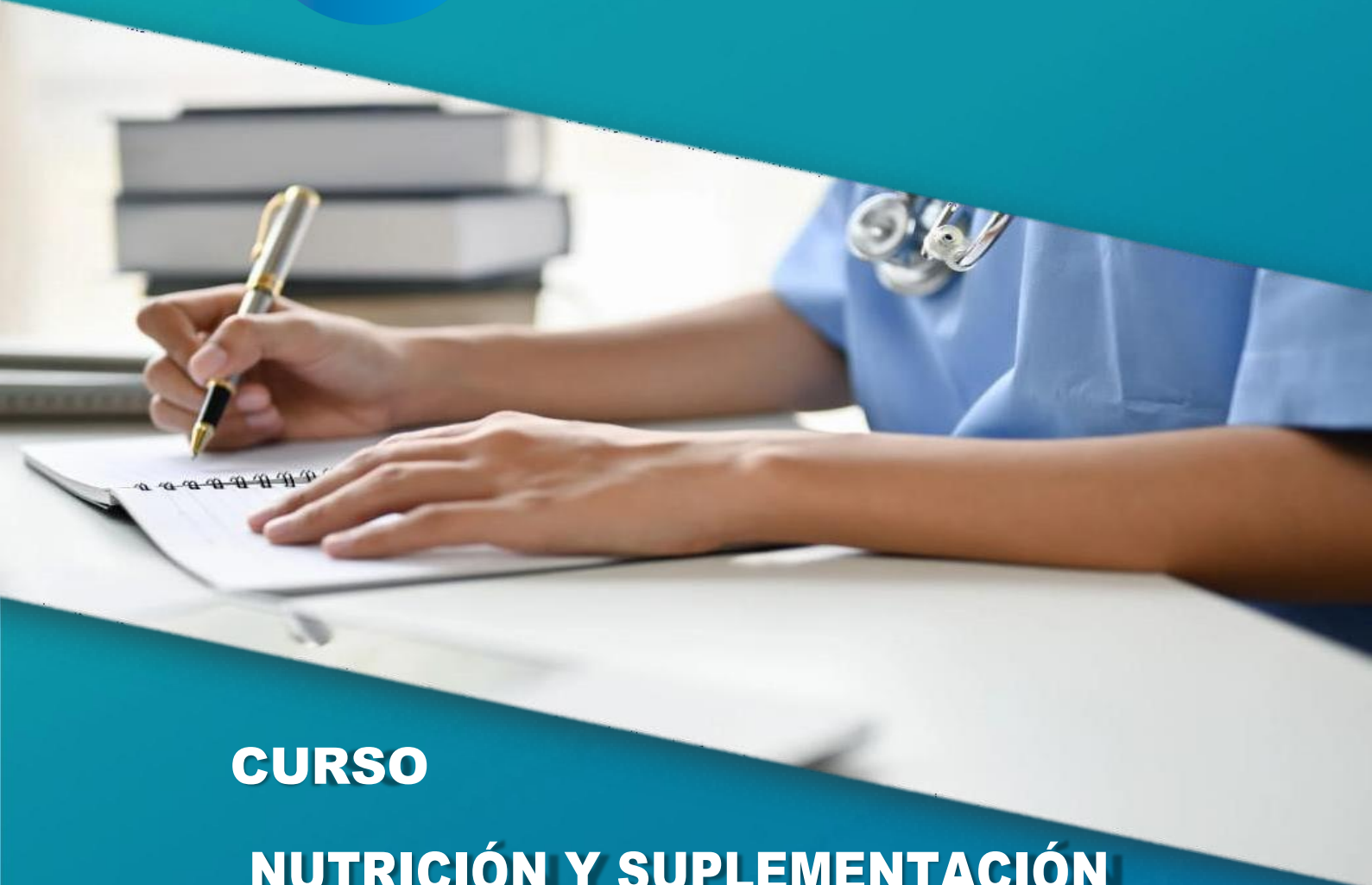




INSTITUTO  
**SANTISIMA  
TRINIDAD**



**CURSO**

**NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN  
DEPORTIVA**



**sence**

[www.institutosantisimatrinidad.cl](http://www.institutosantisimatrinidad.cl)

## NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

**60 HORAS  
PEDAGÓGICAS**

Este curso entrega las competencias necesarias para diseñar estrategias integrales para la optimización en el rendimiento físico de los pacientes basado en evidencia científica sobre nutrición deportiva y suplementación.

### Objetivo general

Desarrollar competencias para la aplicación de los principios fisiológicos, nutricionales y de ayudas ergogénicas en el ejercicio y el deporte, con el fin de diseñar estrategias integrales que optimicen el rendimiento físico, promuevan la salud y aseguren prácticas éticas y basadas en la evidencia científica.

### Objetivos específicos

- Analizar los ciclos energéticos y la utilización de sustratos en diferentes tipos de ejercicio físico, aplicando dichos conocimientos a contextos deportivos específicos.
- Evaluar el impacto de las bases fisiológicas del ejercicio en el rendimiento y la recuperación de atletas y personas físicamente activas.
- Aplicar métodos de evaluación de la composición corporal y la cineantropometría en el diagnóstico del estado nutricional de deportistas.
- Interpretar críticamente biomarcadores relacionados con la actividad física y el deporte para orientar estrategias de intervención nutricional.
- Diseñar planes de alimentación adaptados a deportes de fuerza, resistencia y objetivos de cambio en la composición corporal.
- Evaluar las necesidades nutricionales de personas vegetarianas y veganas que realizan actividad física, proponiendo estrategias de suplementación o ajuste dietético.
- Analizar la evidencia científica sobre la eficacia y seguridad de distintas ayudas ergogénicas nutricionales en el contexto deportivo.
- Diferenciar entre suplementación ergogénica y prácticas de dopaje deportivo, proponiendo recomendaciones éticas y basadas en evidencia.

**Dirigido a estudiantes, licenciados y profesionales de la Salud**



## CONTENIDOS

### **MODULO 1: BASES DE LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

- Bases fisiológicas del ejercicio físico
- Ciclos energéticos
- Utilización de sustratos en el ejercicio

### **MODULO 2: EVALUACIÓN NUTRICIONAL**

- Métodos de evaluación de la composición corporal
- Cineantropometría y su aplicación en el deporte
- Biomarcadores de la actividad física y deporte

### **MODULO 3: NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE Y EJERCICIO**

- Nutrición en deporte de fuerza
- Nutrición en deportes de endúrense
- Nutrición en el cambio de la composición corporal
- Nutrición en personas vegetarianas y veganas

### **MODULO 4: AYUDAS ERGOGÉNICAS NUTRICIONALES**

- Suplementación y ayudas ergogénicas nutricionales, que dice la evidencia al respecto de cada uno de ellos.
- Suplementación en deportes de fuerza
- Suplementación en deportes de endúrense
- Dopaje deportivo

## 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 y visualización 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 90 días, 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

E Desarrollar todas las Actividades Académicas de carácter obligatorio:

- 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](mailto:coordinacion@institutosantisimatrinidad.cl)

Camino Nonguén #2050, Oficina 1, Piso 1 Concepción.



**sence**

[www.institutosantisimatrinidad.cl](http://www.institutosantisimatrinidad.cl)