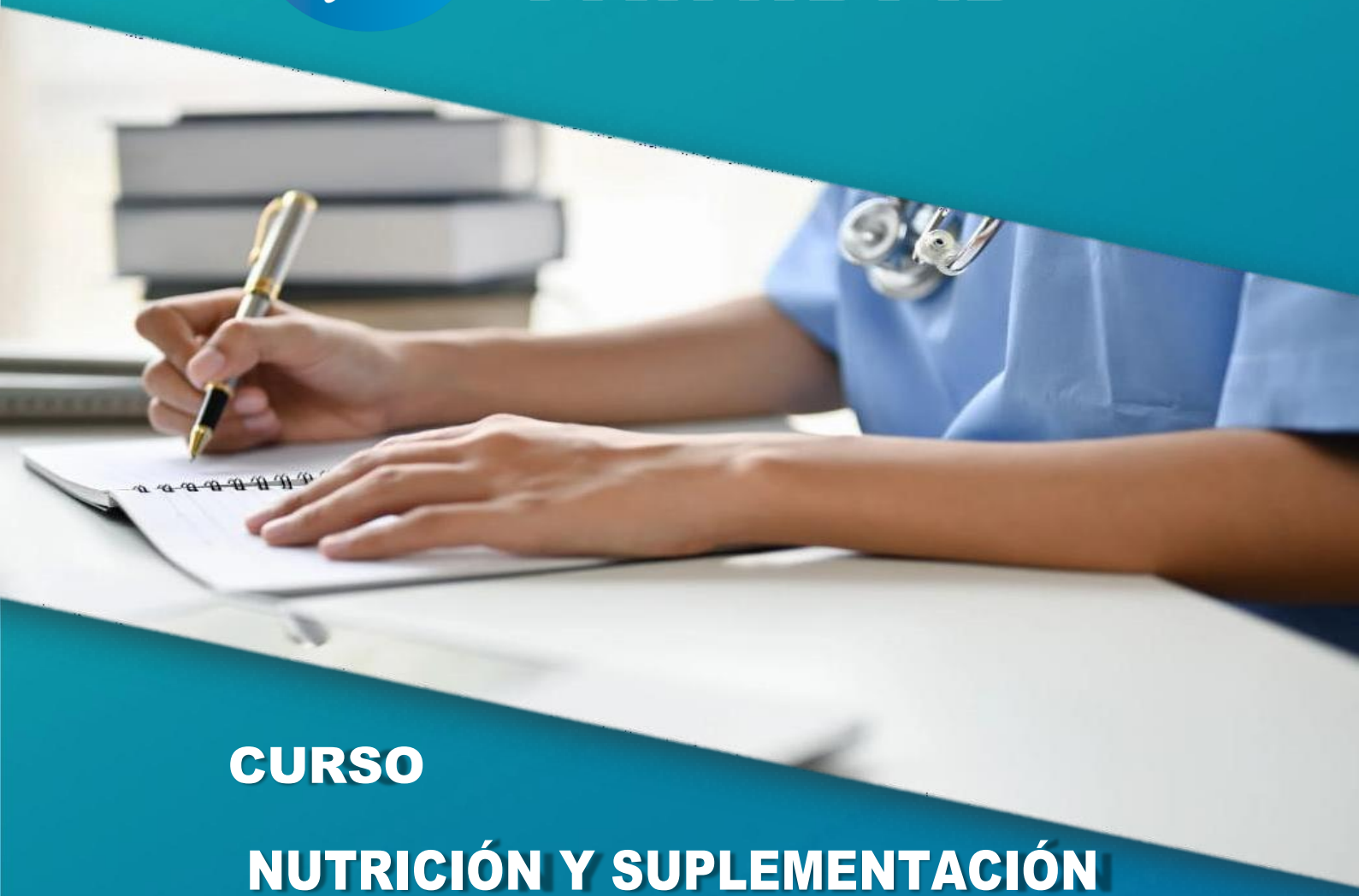
INSTITUTO
SANTISIMA
TRINIDAD



CURSO

NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

CERTIFICACIÓN NCH 2728:2015 DE CALIDAD

sence

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 FISIOLOGÍA 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

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

CERTIFICACIÓN NCH 2728:2015 DE CALIDAD

sence

www.institutosantisimatrinidad.cl