

100% ASINCRÓNICO



Academia  
**NutriActive**  
Nutrición, deporte y salud

Nutra  
PHARM

**CURSO ONLINE**

# **Nutrientes que tu cuerpo necesita y calidad de suplementos en Chile**



**De Inicio  
Inmediato**



## DIRIGIDO A:

Comunidad Nutrapharm y público general.

# **Nutrientes que tu cuerpo necesita y calidad de suplementos en Chile**



**Modalidad: Asincrónico**

**Horas:** 10 horas pedagógicas

**Duración esperada:** 2 meses

**Inscríbete y accede al contenido**

**COSTO: GRATUITO**

## **DESCRIPCIÓN**

Se ha reconocido que llevar una alimentación equilibrada a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades crónicas. Sin embargo, también es fundamental llevar un descanso adecuado, ya que de esta forma nuestro cuerpo se recupera mediante distintas fases del ciclo del sueño.

Así mismo, los suplementos alimenticios han adquirido cada vez mayor relevancia en la nutrición y se ha descubierto que juegan un papel preponderante en el complemento de la alimentación.



# Nutrientes que tu cuerpo necesita y calidad de suplementos en Chile

## CARACTERÍSTICAS

En este curso podrás adquirir un mayor conocimiento respecto a una alimentación sana, factores importantes para un descanso adecuado y suplementos necesarios para tu cuerpo.

El curso es **100% asincrónico**, es decir, las clases son grabadas y las puedes visualizar a tu ritmo, además incluye:

- 3 Módulos compuestos por 3 videoclases expositivas.
- Carpeta con material bibliográfico en inglés y/o español.
- Evaluación global del curso.
- Duración estimada 2 meses.
- Acceso por **10 meses** desde la fecha en que realizas tu inscripción.



# Educación a distancia

**1. Formación Innovadora con apoyo de Internet:** Esta modalidad permite una formación más ágil, innovadora y flexible, aumentando los recursos y posibilidades de enseñanza

**2. Videoclases expositivas:** Acceso inmediato a todo el contenido una vez realizada la inscripción, lo que permite visualizar los contenidos de acuerdo a los tiempos de cada alumno.

**3. Material Adicional:** El curso cuenta con una carpeta descargable de material bibliográfico actualizado y basado en la evidencia, la que estará disponible durante todo el periodo en que se desarrolle el curso.

**4. Asesoría Docente:** En nuestro Sitio Web, al ingresar al Aula Virtual, podrás dejar tus dudas o comentarios debajo de cada videoclase, hasta terminar el tiempo estimado de duración.



## Objetivo General

Comprender en qué consiste una alimentación saludable y cómo ponerla en práctica

## Objetivos Específicos

- Aprender el papel que juega el descanso en la salud
- Conocer acerca de los suplementos nutricionales y su calidad en Chile



# TEMARIO

## MÓDULO 1: ¿CÓMO DEBE SER UNA DIETA EQUILIBRADA?

---

- Consejos para seguir una dieta sana y equilibrada.
- Alimentación antiinflamatoria

## MÓDULO 2: ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

---

- Microbiota y estrés
- Nutrición y sueño
- ¿Ayuno fisiológico?

## MÓDULO 3: SUPLEMENTOS INDISPENSABLES PARA TODOS

---

- Ejemplo de menú equilibrado de un día.
- Ejemplo de suplementos que debemos considerar en el día a día.
- Etiquetado y calidad de suplementos en Chile



# ITINERARIO DEL CURSO

1

## MÓDULO: ¿CÓMO DEBE SER UNA DIETA EQUILIBRADA?

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Como debe ser una dieta equilibrada.

Acceso Inmediato

2

## MÓDULO: ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Alimentación y descanso.

Acceso Inmediato

3

## MÓDULO: SUPLEMENTOS INDISPENSABLES PARA TODOS

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Suplementos indispensables para todos.

Acceso Inmediato

\*

## EVALUACIÓN GLOBAL

FECHA ESTIPULADA

Cuestionario que engloba los contenidos de todos los módulos y tienes plazo hasta terminar el tiempo de acceso para realizarla.

Acceso Inmediato

\*

## DIPLOMAS

FECHA ESTIPULADA

Podrás descargar el diploma de forma automática luego de dar por terminadas todas las lecciones, es importante que estén todas marcadas como completas.

Para conocer el proceso haz [CLIC AQUÍ](#).

Proceso  
automático

VISUALIZACIÓN DE LAS CLASES EN AULA POR 10 MESES



**CONOCE AL EQUIPO**

# Gestión Académica



**Nta. Elizabeth Venegas C.**  
CEO Academia NutriActive



**Nta. Mauren Rosales**  
Coordinador Académico



**Nta. Nicole Vidal**  
Docente Principal

# Equipo Docente



Academia  
**NutriActive**  
Nutrición, deporte y salud

**Nutra**   
**PHARM**

- Nutricionista Dietista – Universidad Santo Tomás, La Serena.
- Diplomado en Bases de la Psiconutrición – Universidad Santo Tomás y Escuela Chilena de Psiconutrición, Santiago.
- Curso Coaching para la consulta nutricional – Escuela Chilena de Psiconutrición.
- Curso Neurociencias, Aprendizaje y Conducta Alimentaria – Escuela Chilena de Psiconutrición.
- Certificación en Nutrición Clínica Pediátrica y del adulto – Instituto Vive Sano Brasil.
- Certificación en Alimentación Vegana y Vegetariana – Instituto Vive Sano Brasil.



**Nicole Vidal**  
Nutricionista

- Magíster en Ciencias Biológicas Mención Neurociencias – Universidad de Valparaíso (2021 – actual)
- Diplomado en Medicina Biorreguladora – Universidad Mayor (2017)
- Nutricionista – Universidad Mayor (2011 – 2016)
- Docente de Metodología de la investigación: nutrición y neurociencias en Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor



**Valentina Fredes**  
Nutricionista



**CURSO ONLINE**

# **Nutrientes que tu cuerpo necesita y calidad de suplementos en Chile**

**EVALUACIÓN Y  
APROBACIÓN**

- El curso cuenta con **1 evaluación final** que engloba los contenidos de todos los módulos del curso.
- Las evaluaciones se realizan mediante el Aula Virtual, y puedes realizarlas durante el tiempo en que tengas acceso al curso.
- Tienes solo **un intento** para rendir la evaluación, una vez que la abres no puedes volver atrás, y cuentas con **2 horas** para realizar la evaluación final.
- La escala utilizada corresponde al 60% de exigencia y la **nota mínima de aprobación es 5,0**.
- Podrás descargar el Certificado en el Aula Virtual, en la sección de "Cursos completos".



**CURSO ONLINE**

# **Nutrientes que tu cuerpo necesita y calidad de suplementos en Chile**

## **PROCESO INSCRIPCIÓN**



1. Revisa los detalles de nuestra Oferta Académica en nuestro Sitio Web ➔ [academianutriactive.com](http://academianutriactive.com)



2. Añade las formaciones que deseas a tu carrito y crea una cuenta en el Aula Virtual.



3. Completa los campos con tus datos personales.



4. Recibirás un correo desde la dirección "cursosweb@academianutriactive.com" con la bienvenida e información importante respecto a tu curso.

# Encuéntranos en nuestras redes sociales



Academia  
**NutriActive**  
Nutrición, deporte y salud



/nutriactive.chile



@academia.nutriactive



info.nutriactive@gmail.com



www.academianutriactive.com

Nutra   
PHARM

Espacio colaborativo con **Nutrapharm**

Laboratorio chileno, líder en el desarrollo de productos naturales, nutracéuticos de calidad certificada y con respaldos científicos.



[www.nutrapharm.com](http://www.nutrapharm.com)