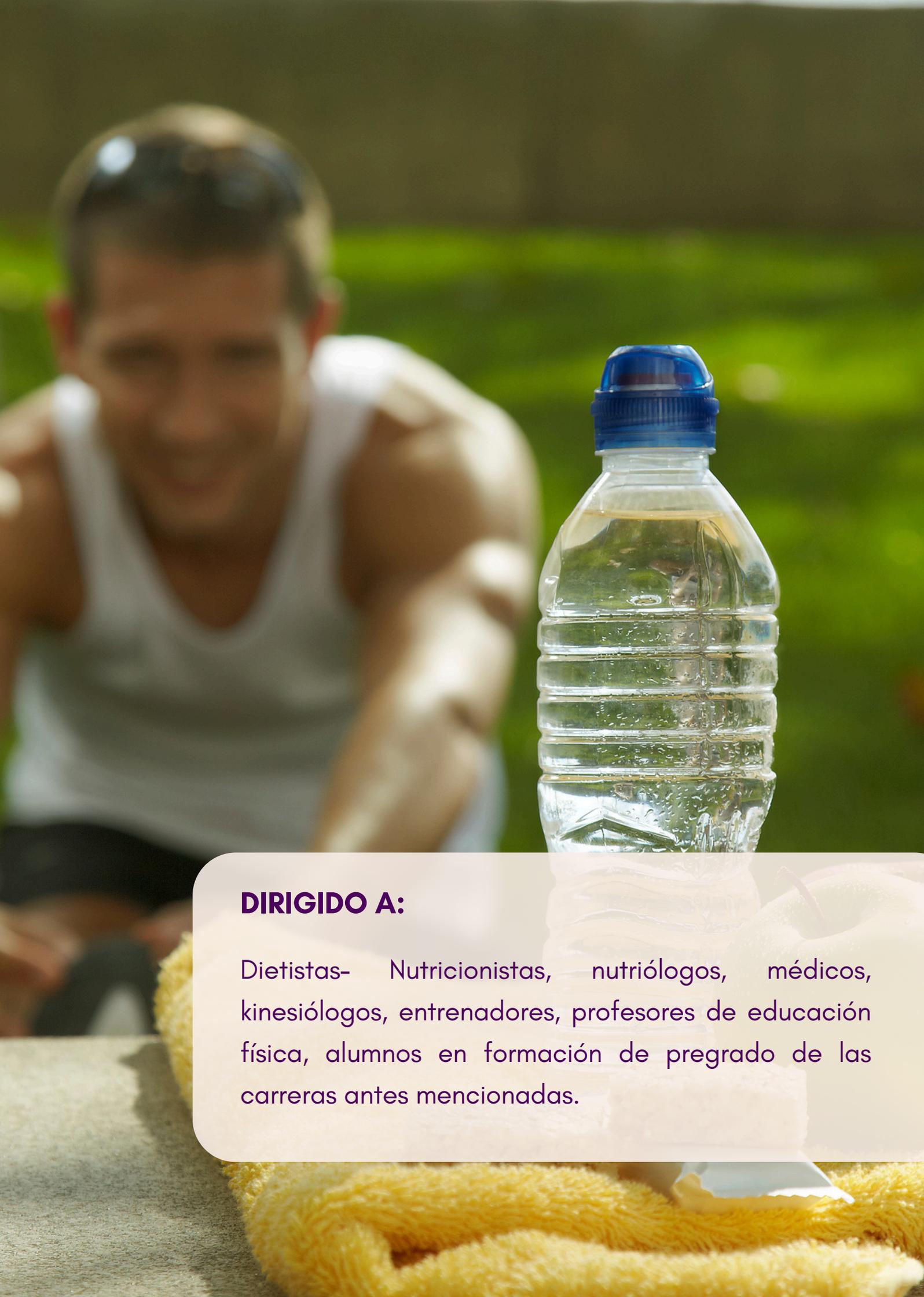


CERTIFICACIÓN

Nutrición Deportiva y Suplementación



Inicio:
06 Enero



DIRIGIDO A:

Dietistas- Nutricionistas, nutriólogos, médicos, kinesiólogos, entrenadores, profesores de educación física, alumnos en formación de pregrado de las carreras antes mencionadas.



CERTIFICACIÓN EN

Nutrición Deportiva y Suplementación

Modalidad: Asincrónico con 1 encuentro en vivo

Horas: 79 horas pedagógicas

Inicio: 06 enero 2025

Cierre del curso: 06 enero 2026

VALOR: 76.000 CLP

DESCRIPCIÓN

Esta certificación te proporcionará las herramientas para entender cómo la alimentación y la suplementación pueden mejorar el rendimiento deportivo.

Aprenderás sobre cómo funciona el cuerpo durante el ejercicio, las necesidades energéticas de los atletas, la importancia de la hidratación, y cómo medir y analizar los datos corporales.

Además, se profundizará en el uso adecuado de suplementos con respaldo científico y se abordará la nutrición específica para mujeres deportistas.



CERTIFICACIÓN EN

Nutrición Deportiva y Suplementación

CARACTERÍSTICAS

Esta certificación está diseñada para brindar las herramientas necesarias para optimizar el rendimiento deportivo a través de la alimentación y suplementación.

El curso consta de:

- **1 encuentro en vivo** por zoom para la resolución de dudas de las clases y casos clínicos, con fecha **05 de abril de 2025 a las 09:00 hrs**, además de:
- 9 Módulos compuesto por 16 videoclases expositivas.
- Carpeta con material bibliográfico en inglés y/o español.
- Caso práctico con su desarrollo.
- Material audiovisual.
- 2 Evaluaciones.
- Duración de 3,5 meses.
- Acceso por 12 meses desde la fecha de inicio.

() **Importante:** Tanto el contenido, como el cuerpo docente y las fechas establecidas en este programa pueden estar sujetas a cambios*



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:** Liberación de clases y material mediante el Aula virtual de manera semanal, lo que permite acceder a 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:** Se realiza un encuentro en vivo por zoom en donde los alumnos pueden interactuar con el docente de manera sincrónica con el fin de resolver dudas referentes a los contenidos.



Objetivo General

Formar profesionales capaces de diseñar y ajustar planes nutricionales personalizados que maximicen el rendimiento físico y promuevan la salud a largo plazo, utilizando una base científica sólida y adaptada a las necesidades de cada atleta.

Objetivos Especificos

- Introducir a los participantes en el mundo de la suplementación deportiva, abordando conceptos básicos y recomendaciones generales.
- Desarrollar habilidades para la valoración antropométrica y la interpretación de datos corporales, con el fin de ajustar los planes nutricionales de manera precisa y eficiente.
- Evaluar los suplementos deportivos con mayor respaldo científico y entender los más comúnmente utilizados en la práctica deportiva, diferenciando los que tienen evidencia científica robusta de aquellos sin suficiente sustento.

TEMARIO

Esta certificación está compuesta por 2 cursos de las distintas áreas con relación al trabajo que puede desempeñar un profesional Nutricionista dentro de la nutrición deportiva.

A continuación, se detalla el temario de la certificación completa, sin embargo, se especifica el contenido de cada curso.

1° CURSO: ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

MÓDULO 1: FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO PARA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Capacidades físicas
- Cineantropometría
- Modificación de la composición corporal



MÓDULO 2: ADAPTACIONES MUSCULARES Y NEUROMUSCULARES EN EL DEPORTE

- Adaptaciones musculares y neuromusculares en el deporte

MÓDULO 3: SISTEMAS ENERGÉTICOS Y REQUERIMIENTOS EN EL EJERCICIO

- Fuentes energéticas en el deporte
- Efectos ergogénicos de los carbohidratos en el deporte
- Energía
- Carbohidratos
- Proteínas
- Lípidos
- Micronutrientes

MÓDULO 4: VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

- Valoración antropométrica
- Análisis e interpretación de datos antropométricos

MÓDULO 5: HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- Hidratación en la práctica deportiva

2º CURSO: ESPECIALIZACIÓN EN SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

MÓDULO 6: INTRODUCCIÓN A LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

- Consumo de suplementos en deportistas
- Motivos para el consumo de suplementos en deportista
- Seguridad, eficacia y legalidad de los suplementos
- Factores que afectan a la respuesta de suplementos
- Efecto placebo y nocebo
- Emergencia de suplementos deportivos ¿cuál es la evidencia?

MÓDULO 7: SUPLEMENTOS CON EVIDENCIA CIENTÍFICA Y LOS UTILIZADOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- Creatina
- Cafeína
- Beta-alanina
- Bicarbonato
- Probióticos
- Proteínas
- Jugo de Betarraga
- Glycerol
- Vitaminas: A, C y E
- Omega 3

MÓDULO 8: NUTRICIÓN DEPORTIVA EN LA MUJER

- Ciclo Menstrual y actividad hormonal
- Ciclo Menstrual y práctica deportiva
- Nutrientes claves en la mujer deportista

MÓDULO 9: MATERIAL AUDIOVISUAL

- Caso clínico: Nutrición para persona físicamente activa

ITINERARIO DE LA CERTIFICACIÓN

1 MÓDULO: FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO PARA NUTRICIÓN DEPORTIVA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Capacidades físicas.
Clase 2: Cineantropometría y modificación de la composición corporal.

06/01

2 MÓDULO: ADAPTACIONES MUSCULARES Y NEUROMUSCULARES EN EL DEPORTE

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Adaptaciones musculares y neuromusculares en el deporte (parte 1).
Clase 2: Adaptaciones musculares y neuromusculares en el deporte (parte 2).

13/01

3 MÓDULO: SISTEMAS ENERGÉTICOS Y REQUERIMIENTOS EN EL EJERCICIO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Fuentes energéticas en el deporte y efectos ergogénicos de los carbohidratos.
Clase 2: Energía, carbohidratos, proteínas, lípidos y micronutrientes.

20/01

4 MÓDULO: VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Valoración antropométrica.
Clase 2: Análisis e interpretación de datos.

27/01



ITINERARIO DE LA CERTIFICACIÓN

5 MÓDULO: HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Hidratación en el deporte (parte 1).
Clase 2: Hidratación en el deporte (parte 2).

03/02

* EVALUACIÓN #1

FECHA ESTIPULADA

Cuestionario que engloba los contenidos de los módulos 1 al 5. Corresponde a un **50% de la nota final** y tienes plazo hasta el 06 de enero de 2026 para realizarla.

Desde el 10/02

6 MÓDULO: INTRODUCCIÓN A LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Consumo de suplementos, seguridad, eficacia y legalidad.
Clase 2: Factores que afectan la respuesta de los suplementos, efecto placebo y nocebo. Evidencia.

17/02

7 MÓDULO: SUPLEMENTOS CON EVIDENCIA UTILIZADOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Creatina, cafeína, beta-alanina, bicarbonato y probióticos.

24/02

Clase 2: Proteínas, jugo de betarraga, glycerol, omega-3 y vitaminas A, C y E.

03/03



ITINERARIO DE LA CERTIFICACIÓN

8

MÓDULO: NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN EN LA MUJER DEPORTISTA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Ciclo menstrual, actividad hormonal y práctica deportiva.
Clase 2: Nutrientes claves en la mujer y actividad física.

10/03

9

MÓDULO: MATERIAL AUDIOVISUAL

FECHA LIBERACIÓN

Caso práctico: Nutrición para persona físicamente activa.

17/03

*

SEMANA DE TRABAJO INDIVIDUAL DEL ESTUDIANTE

FECHA ESTIPULADA

Estudio individual autogestionado con material proporcionado por la academia.

24/03 al 30/03

*

ENCUENTRO EN VIVO **OBLIGATORIO**

FECHA ESTIPULADA

Jornada obligatoria incluida en la nota final del curso.
➔ Justificaciones: academia.nutriactive@gmail.com

05/04 - 09:00 hrs

ITINERARIO DE LA CERTIFICACIÓN

* EVALUACIÓN #2

FECHA ESTIPULADA

Cuestionario que engloba los contenidos de los módulos 6 al 9. Corresponde a un **50% de la nota final** y tienes plazo hasta el 06 de enero de 2026 para realizarla.

Desde el 07/04

* 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 12 MESES

CONOCE AL EQUIPO

Gestión Académica



Nta. Elizabeth Venegas C.
CEO Academia NutriActive



Qf. Francisca Venegas C.
CFO y Director Técnico



Nta. Mauren Rosales
Coordinador Académico

Equipo Docente



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud



Daniela Estay

Nutricionista

- Nutricionista- Universidad de Valparaíso.
- Magíster en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte- Universidad Mayor.
- Magíster en Docencia Universitaria- Universidad Andrés Bello.
- Magíster en Nutrición Oncológica (Candidata)- Universidad de Madrid.
- Instructora ISAK NIVEL 3, Sociedad Internacional para el desarrollo de la Cineantropometría.

Equipo Docente



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud



Constanza Urizar

Nutricionista

- Nutricionista- Universidad de Valparaíso.
- Magíster en ciencias de la salud y el deporte, mención entrenamiento deportivo- Universidad Finis Terrae.
- Diplomado en Fisiología del Ejercicio- Universidad Mayor.
- Diplomado Internacional en Nutrición Deportiva- International Society of Sport Nutrition.
- Antropometrista ISAK nivel III- International Society for the Advancement of Kinanthropometry.
- Experiencia laboral de 8 años en atención primaria de Salud, Docencia Universitaria y Nutrición Deportiva.
- Académica Disciplinar del Centro de Atención Nutricional, Universidad de las Américas, desde el año 2024.
- Docente de asignaturas como Nutrición Deportiva, Metodología de la Investigación y Proyecto de título.
- Investigadora del área de hidratación y composición corporal en deportes como fútbol americano y basquetbol.

Equipo Docente



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud



Elizabeth Venegas

Nutricionista

- Licenciada en Nutrición y Dietética - Universidad de Valparaíso, Chile.
- Licenciada en Bienestar humano y salud - Universidad de Viña del Mar, Chile.
- Profesora de Educación Física, Universidad Viña del Mar, Chile.
- Máster en Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer-Universidad de Murcia e Instituto ICNS, España.
- Máster © Microbiota, probióticos y prebióticos, Universidad Europea y Sociedad española de microbiota, probióticos y prebióticos, España.
- Diplomado de Endocrinología y diabetes - Sociedad Chilena de Pediatría, Chile.
- Diplomado de Nutrición Pediátrica - Sociedad Chilena de Pediatría, Chile. ©
- Diplomado en Metodología de la investigación científica, SOCHIPE, Chile.
- Postgrado microbiota - Regenera University, España.
- Especialista en Nutrición probiótica y alimentación basada en plantas.
- Actualmente, enfoque nutricional con objetivos en fertilidad, ciclo menstrual, salud intestinal, microbiota y plant based diet.



CERTIFICACIÓN EN

Nutrición Deportiva y Suplementación

**EVALUACIÓN Y
APROBACIÓN**

- Un vez terminada la entrega de los contenidos del curso, se otorga un plazo de **1 semana** para trabajo personal del estudiante.
- El curso cuenta con **2 evaluaciones** con una ponderación del 50% cada una, además de la **participación activa en el encuentro en vivo**.
- Las evaluaciones se realizan mediante el Aula Virtual, y tienes hasta el 06 de enero de 2026 para realizarlas:
 - **Evaluación #1: desde el 10 de febrero de 2025.**
 - **Evaluación #2: desde el 07 de abril de 2025.**
- 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**.
- Al finalizar el curso, se entrega un Certificado de Aprobación con el nombre del alumno, horas pedagógicas y nota obtenida.



CERTIFICACIÓN EN

Nutrición Deportiva y Suplementación

AVALES ACADÉMICOS

- Curso Online certificado por Academia NutriActive.
- Curso Online certificado y respaldado por Servicio de capacitación y desarrollo, OTEC- PROGRESS (franquicia tributaria).



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

PR
GRESS
capacitaciones





CERTIFICACIÓN EN

Nutrición Deportiva y Suplementación

**INSCRIPCIÓN E
INVERSIÓN**

Chile:

- Estudiantes: 60.800 CLP
- Profesionales: 76.000 CLP

Extranjeros:

- Estudiantes: 70 USD
- Profesionales: 87 USD

1. Revisa los detalles de nuestra Oferta Académica en nuestro Sitio Web ➔ academianutriactive.com

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

3. Completa los campos con tus datos personales y realiza el pago.

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

Revisa nuestras políticas de devolución y extensión de plazo
haciendo **CLICK AQUÍ**



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

**Encuéntranos
en nuestras
redes sociales
para más
información**



[/nutriactive.chile](#)



informaciones@academianutriactive.com



[@academia.nutriactive](#)



www.academianutriactive.com