

**ESPECIALIZACIÓN**

# Nutrición Deportiva



**De inicio  
inmediato**



### **DIRIGIDO A:**

Médicos, nutriólogos, nutricionistas, kinesiólogos, entrenadores, profesores de educación física y alumnos de las carreras antes mencionadas.



**ESPECIALIZACIÓN**

# Nutrición Deportiva

**Modalidad: Asincrónico**

**Horas: 40 horas pedagógicas**

**Duración estimada: 1 mes**

**Inscríbete y accede al contenido**

**VALOR: 40.500 CLP**

## DESCRIPCIÓN

Esta formación integral te permitirá adquirir los conocimientos esenciales para aplicar la nutrición en el ámbito deportivo, optimizando el rendimiento y la recuperación de los atletas. A través de un enfoque teórico basado en la evidencia, explorarás desde la fisiología del ejercicio y las adaptaciones musculares, hasta la valoración antropométrica y la importancia de la hidratación.

Esta especialización es ideal para profesionales de la salud y la nutrición que buscan especializarse en el asesoramiento nutricional enfocado en el deporte.



**ESPECIALIZACIÓN**

# Nutrición Deportiva

## CARACTERÍSTICAS

Este curso entrega los conceptos claves respecto a la atención nutricional en deportistas.

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

- 5 Módulos compuesto por 10 video - clases expositivas.
- Carpeta con material bibliográfico en inglés y/o español.
- Duración estimada de 1 mes.
- Acceso al curso por **12 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, durante el tiempo estimado de duración.



## Objetivo General

Desarrollar conocimientos especializados en nutrición deportiva para optimizar el rendimiento, la recuperación y la salud de los deportistas, mediante la aplicación de principios fisiológicos, evaluaciones nutricionales y estrategias personalizadas.

## Objetivos Especificos

- Comprender la fisiología del ejercicio y su relación con las necesidades nutricionales específicas de los deportistas.
- Identificar las adaptaciones musculares y neuromusculares que influyen en el rendimiento deportivo y su impacto en los requerimientos nutricionales.
- Analizar los sistemas energéticos implicados en diferentes tipos de ejercicio y determinar los requerimientos energéticos según la actividad física.
- Realizar una valoración antropométrica precisa, interpretando datos para diseñar estrategias nutricionales adaptadas.

# TEMARIO

## 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



# TEMARIO

## **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



# ITINERARIO DE LA ESPECIALIZACIÓN

1

## MÓDULO: FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO PARA NUTRICIÓN DEPORTIVA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Capacidades físicas.

Clase 2: Cineantropometría y modificación de la composición corporal.

Acceso inmediato

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).

Acceso inmediato

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.

Acceso inmediato

4

## MÓDULO: VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Valoración antropométrica.

Clase 2: Análisis e interpretación de datos.

Acceso inmediato



# ITINERARIO DE LA ESPECIALIZACIÓN

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).

**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 12 MESES**



**CONOCE AL EQUIPO**

# Gestión Académica



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



**Nta. Mauren Rosales R.**  
Coordinador Académico

# 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.

# Nutrición Deportiva

## EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

- Esta formación **no cuenta con evaluación**, solo cuenta con las videoclases expositivas.
- Las videoclases se muestran de forma secuencial, por lo que es importante "**marcar como completa**" cada lección para pasar a la siguiente.
- Una vez que completas la totalidad de lecciones, se entrega un **Certificado de Participación**, el que incluye el nombre del alumno y horas pedagógicas.
- Podrás descargar el Certificado en el Aula Virtual, en la sección de "**Cursos completos**".



**ESPECIALIZACIÓN**

# Nutrición Deportiva

## INSCRIPCIÓN E INVERSIÓN

### Chile:

~~ANTES: 40.500 CLP~~

↳ **AHORA: 32.400 CLP**

### Extranjeros:

~~ANTES: 48 USD~~

↳ **AHORA: 38 USD**

1. Revisa los detalles de nuestra Oferta Académica en nuestro Sitio Web ➡ [academianutriactive.com](http://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. ¡ Y listo ! Dentro de 24 horas hábiles, ingresa a tu Aula Virtual, selecciona "Cursos Inscritos" y comienza el aprendizaje.

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