

**ESPECIALIZACIÓN**

# Suplementación Deportiva



**De inicio  
inmediato**





**DIRIGIDO A:**

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





**ESPECIALIZACIÓN**

# Suplementación Deportiva

**Modalidad: Asincrónico**

**Horas: 33 horas pedagógicas**

**Duración estimada: 1 mes**

**Inscríbete y accede al contenido**

**VALOR: 40.500 CLP**

## DESCRIPCIÓN

Esta formación ofrece un enfoque práctico y basado en evidencia científica sobre el uso de suplementos deportivos. Aprenderás a identificar suplementos efectivos, sus aplicaciones en el rendimiento y la recuperación, y a diseñar estrategias personalizadas para deportistas, con un énfasis especial en las necesidades nutricionales de la mujer en el ámbito deportivo.

Ideal para profesionales de la salud, el deporte y la nutrición que buscan perfeccionar sus conocimientos en suplementación deportiva.



**ESPECIALIZACIÓN**

## **Suplementación Deportiva**

### **CARACTERÍSTICAS**

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

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

- 4 Módulos compuesto por 7 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 competencias avanzadas en suplementación deportiva, basadas en la evidencia científica, para diseñar estrategias nutricionales efectivas que potencien el rendimiento, la recuperación y la salud integral de los deportistas.

## Objetivos Especificos

- Comprender los fundamentos de la suplementación deportiva y su integración en planes nutricionales personalizados para diferentes disciplinas y niveles de actividad física.
- Identificar los suplementos respaldados por evidencia científica y evaluar su eficacia, seguridad y aplicación práctica en el rendimiento deportivo y la recuperación.
- Analizar las necesidades nutricionales específicas de las mujeres deportistas, diseñando estrategias de suplementación adaptadas a sus características fisiológicas y demandas deportivas.



# TEMARIO

## MÓDULO 1: 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 2: 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

# TEMARIO

## MÓDULO 3: NUTRICIÓN DEPORTIVA EN LA MUJER DEPORTISTA

---

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

## MÓDULO 4: MATERIAL AUDIOVISUAL

---

- Caso clínico: Nutrición para persona físicamente activa





# ITINERARIO DE LA ESPECIALIZACIÓN

1

## 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.

Acceso inmediato

2

## MÓDULO: SUPLEMENTOS CON EVIDENCIA UTILIZADOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

FECHA LIBERACIÓN

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

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

Acceso inmediato

3

## MÓDULO: NUTRICIÓN DEPORTIVA 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.

Acceso inmediato

4

## MÓDULO: MATERIAL AUDIOVISUAL

FECHA LIBERACIÓN

Caso práctico: Nutrición para persona físicamente activa.

Acceso inmediato



# ITINERARIO DE LA ESPECIALIZACIÓN

\*

## 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



**Carlos Garrido**

Nutricionista

- Titulado Nutrición y dietética con mención en gestión y calidad- Universidad Andrés Bello - Chile
- Diplomado en Nutrición deportiva - Universidad Finis Terrae
- Antropometrista certificado ISAK nivel II
- Curso entrenamiento y nutrición deportivos - COCH
- Curso Terapia Nutricional en paciente crítico - AANEP
- Jefe nutrición clínica - Clínica las Lilas
- Docente internado nutrición deportiva - Universidad Bernardo O'higgins
- Nutricionista en club deportivo de Handball Kutral
- Nutricionista en club de corredores y triatletas All runners
- Expositor y conferencista en Blooming Consultores

# 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.

# Suplementación 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**

# Suplementación 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