

100% ASINCRÓNICO



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

Nutra
PHARM

CURSO ONLINE

Suplementación deportiva





Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

Nutra
PHARM

DIRIGIDO A:

Médicos, nutriólogos, nutricionistas, kinesiólogos, entrenadores, profesores de educación física, químicos, farmacéuticos y vendedores de farmacias, alumnos de carreras antes nombradas.



Suplementación deportiva

Modalidad: Asincrónico

Horas: 30 horas pedagógicas

Duración estimada: 2 meses

Inscríbete y accede al contenido

COSTO: GRATUITO

DESCRIPCIÓN

El consumo de suplementos alimenticios ha sido cada vez más común para la prevención, el tratamiento de deficiencias nutricionales, así como para promover la calidad de vida y un cuerpo sano. Entre los diversos tipos de suplementos alimenticios disponibles comercialmente, se destacan los suplementos deportivos.

Su finalidad es contribuir a cubrir los requerimientos nutricionales específicos de deportistas, tanto para mantener un buen estado de salud como para mejorar y maximizar su rendimiento deportivo.



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

Nutra
PHARM

CURSO ONLINE

Suplementación deportiva

CARACTERÍSTICAS

En este curso podrás adquirir mayor conocimiento sobre la suplementación en deportistas, los tipos de suplementos más consumidos, sus efectos y legalidad.

El curso es **100% asincrónico**, es decir, las clases son grabadas e incluye:

- 5 Módulos compuesto por 9 videoclases expositivas.
- Carpeta con material bibliográfico en inglés y/o español.
- Evaluación al finalizar el curso.
- Duración de 2 meses.
- Acceso hasta **diciembre de 2025**.



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:** 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

Analizar diversas ayudas ergogénicas utilizadas por las personas que realizan ejercicio físico o deportes.

Objetivos Especificos

- Analizar los efectos ergogénicos de los principales suplementos utilizados en el deporte.
- Conocer la evidencia científica sobre la legalidad y seguridad de los suplementos utilizados en la práctica deportiva.



TEMARIO

MÓDULO 1: FISIOLOGÍA Y BIOQUÍMICA DEL EJERCICIO Y DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Fuentes energéticas en el ejercicio.
- Participación de macro y micronutrientes en el metabolismo energético
- Lipólisis y beta-oxidación de grasas
- Síntesis de proteínas musculares e implicancias nutricionales
- Fisiología de la deshidratación
- Fenómeno de supercompensación e implicancias nutricionales
- Fatiga y síndrome de sobre entrenamiento e implicancias nutricionales.

MÓDULO 2: 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 los suplementos
- Efecto placebo y nocebo.
- Emergencia de suplementos deportivos, ¿cuál es la evidencia?



MÓDULO 3: SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL DEPORTIVA BASADA EN LA EVIDENCIA

- Creatina
- Cafeína
- L-Carnitina
- Beta-alanina
- Proteínas
- Jugo de betarraga
- Vitaminas
- BCAA



MÓDULO 4: SUPLEMENTOS PARA CUIDADO Y APOYO EN EL DEPORTISTA

- Probióticos
- Colágeno (UC II)
- Melatonina
- L- carnitina
- Taurina

MÓDULO 5: NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN EN LA MUJER

- Ciclo Menstrual
- Amenorrea hipotalámica en deportistas
- Ejercicio y absorción de Hierro
- Antioxidantes



ITINERARIO DEL CURSO

1

MÓDULO: FISIOLÓGÍA Y BIOQUÍMICA DEL EJERCICIO Y DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Fuentes energéticas en el deporte, macro y micronutrientes en el metabolismo energético.

Acceso Inmediato

Clase 2: Proteínas, deshidratación, super compensación y fatiga

Acceso Inmediato

2

MÓDULO: INTRODUCCIÓN A LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Motivos para el consumo de suplementos en deportista.

Acceso Inmediato

Clase 2: Factores que afectan a la respuesta de los suplementos.

Acceso Inmediato

3

MÓDULO: SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL DEPORTIVA BASADA EN LA EVIDENCIA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Suplementos nutricionales con evidencia.

Acceso Inmediato



ITINERARIO DEL CURSO

4

MÓDULO: SUPLEMENTOS PARA CUIDADO Y APOYO EN EL DEPORTISTA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Probióticos y prebióticos en la práctica deportiva.

Acceso Inmediato

Clase 2: Suplementos para el cuidado y apoyo en el deportista.

Acceso Inmediato

5

MÓDULO: NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN EN LA MUJER

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Ciclo menstrual y amenorrea hipotalámica en deportistas.

Acceso Inmediato

Clase 2: Suplementación en la mujer deportista.

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.

Proceso
automático

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

**VISUALIZACIÓN DE LAS CLASES
EN AULA POR 10 MESES**



CONOCE AL EQUIPO

Gestión Académica



Nta. Elizabeth Venegas C.
CEO Academia NutriActive



Nta. Mauren Rosales R.
Coordinador Académico

Equipo Docente



Nutra
PHARM



Orlando Rodríguez

Nutricionista

- Licenciado en Nutrición y Dietética - Universidad del Bío Bío
- Magíster en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte - Universidad Mayor.
- Especialista en Microbiota y Salud - Escuela de salud integrativa de España
- Especialista en nutrición antiinflamatoria - Escuela de salud integrativa de España
- Asesor en Nutrición deportiva de Ramas deportivas del colegio Montessori Talca, Ciclistas seleccionados chilenos de pista y de ruta.
- Asesor nutricional en Provincial Curicó Unido, primera división del fútbol chileno.
- Docente de fisiología del ejercicio y nutrición deportiva en Didaktika Deportiva.
- Docente de nutrición deportiva en CENAN.
- Asesor en nutrición y rehabilitación metabólica en Clínica Avanza, Curicó.
- Relator en distintos ciclos de charlas en relación con nutrición, ejercicio y salud.

Equipo Docente



Nutra
PHARM



Elizabeth Venegas

Nutricionista y profesora de Ed. Física

- Licenciada en Nutrición y Dietética - U. de Valparaíso.
- Licenciada en Bienestar humano y salud - U. Viña del Mar.
- Prof. de Educación Física - Universidad Viña del Mar.
- Máster en Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer-Universidad de Murcia. 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 en Nutrición Pediátrica - SOCHIPE, Chile.
- Diplomado en Metodología de la investigación científica, SOCHIPE, Chile.
- Postgrado Microbiota - Regenera University, España.
- Actualmente, enfoque nutricional con objetivos en fertilidad, ciclo menstrual, salud intestinal, microbiota y plant based diet.

CURSO ONLINE

Suplementación deportiva

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".



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

Nutra
PHARM

CURSO ONLINE

Suplementación deportiva

PROCESO INSCRIPCIÓN



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.



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](https://www.facebook.com/nutriactive.chile)



[@academia.nutriactive](https://www.instagram.com/academia.nutriactive)



info.nutriactive@gmail.com



www.academianutriactive.com

Nutra
PHARM

Espacio colaborativo con **Nutrpharm**

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



www.nutrpharm.com