

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 Específicos

- 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 LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Conceptos básicos en nutrición del ejercicio y deporte
- Aspectos a considerar en la evaluación del deportista
- Planificación deportiva
- Utilización de sustratos energéticos
- Flexibilidad metabólica y su aplicación en el deporte

MÓDULO 2: ADAPTACIONES MUSCULARES Y NEUROMUSCULARES EN EL DEPORTE

- Definición de gasto calórico
- Requerimiento de macronutrientes según contexto
- Integración de conceptos de fisiología del ejercicio
- Concepto de FATMAX y TOM en uso de lípidos



TEMARIO

MÓDULO 3: SISTEMAS ENERGÉTICOS Y RECUPERACIÓN EN EL EJERCICIO

- Conceptos básicos de antropometría
- Modelo de cálculo de masas y composición corporal
- Tablas de referencia en composición corporal
- Somatotipo y sus implicancias en el deporte
- Modelo Phantom

MÓDULO 4: RECUPERACIÓN Y ADAPTACIÓN DEL EJERCICIO

- Alostasis y homeostasis
- 4 pilares de recuperación post ejercicio
- Lesión, cuidados, recuperación y alimentación en el proceso lesivo

MÓDULO 5: HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- Hidratación en la práctica deportiva



ITINERARIO DE LA ESPECIALIZACIÓN

1 MÓDULO: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Conceptos básicos y periodización.

Clase 2: Cineantropometría y modificación de la composición corporal.

Acceso inmediato

2 MÓDULO: ADAPTACIONES MUSCULARES Y NEUROMUSCULARES EN EL DEPORTE

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Gasto calórico, hidratos de carbono y su utilización en el ejercicio.

Clase 2: Proteínas y lípidos en el ejercicio.

Acceso inmediato

3 MÓDULO: SISTEMAS ENERGÉTICOS Y RECUPERACIÓN EN EL EJERCICIO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Valorización antropométrica, análisis e interpretación.

Clase 2: Somatotipo y modelo de phantom

Acceso inmediato

4 MÓDULO: RECUPERACIÓN Y ADAPTACIÓN DEL EJERCICIO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Recuperación post ejercicio

Clase 2: Adaptación y recuperación en lesiones

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



Nta. Marcelo Andrade.
Docente Principal



Equipo Docente



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud



Marcelo Andrade

Nutricionista

- Nutricionista - Universidad de Magallanes
- Magíster (c) Nutrición, actividad física y deporte - Universidad del Atlántico, España.
- Diplomado en nutrición deportiva - Barca Universitat.
- Diplomado en nutrición y alimentación para el rendimiento deportivo y salud, Universidad Autónoma.
- Diplomado en Metodología de la investigación - Sociedad Chilena de Pediatría.
- Pro certified, International Society of Sport Nutrition (ISSN). ID 6155.
- ISAK II (vigente)
- Desempeño en atención privada.
- Perteneciente al programa del Instituto nacional del deporte (IND), Promesas Chile.

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: 45 USD~~

↳ **AHORA: 36 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](#)

Nutrición Deportiva

MÉTODOS DE PAGO



Con **Mercado Pago** podrás pagar a través de nuestro [sitio web](#) de forma segura con tarjeta de crédito, débito o utilizando tu saldo en la app.

() Inscripción inmediata*



Paga con tarjeta de crédito o débito desde la plataforma **FLOW** a través de nuestro [sitio web](#).

() Inscripción inmediata*



Paga en dólares desde cualquier país con la plataforma **PAYPAL** a través del siguiente [LINK](#). Luego completa el siguiente [FORMULARIO](#) para asegurar tu inscripción.

() Inscripción sujeta a verificación en 2 días hábiles.*



Realiza una **Transferencia bancaria** directa a nuestra cuenta, para ello completa el siguiente [FORMULARIO](#) para asegurar tu inscripción.

() Inscripción sujeta a verificación en 2 días hábiles.*



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

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



[/nutriactive.chile](#)



informaciones@academianutriactive.com



[@academia.nutriactive](#)



www.academianutriactive.com