

**CERTIFICACIÓN**

# Nutrición Deportiva y Suplementación



**De inicio:  
Inmediato**





### **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

**Horas:** 73 horas pedagógicas

**Duración estimada:** 3 meses

**Inscríbete y accede al contenido**

**VALOR: 82.500 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 es **100% asincrónico**, es decir, las clases son grabadas e incluye:

- 9 Módulos compuesto por 18 video – clases expositivas.
- Carpeta con material bibliográfico en inglés y/o español.
- Caso práctico con su desarrollo.
- Material audiovisual.
- 2 Evaluaciones.
- Duración de 3 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:** Acceso inmediato a todo el contenido una vez se realice 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, hasta terminar el tiempo estimado de duración.



## 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 dentro de la nutrición deportiva.

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

## 1º CURSO: ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

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

---

- Conceptos en nutrición deportiva, periodización/planificación.
- Sistemas energéticos.
- Utilización de sustratos energéticos.



## **MÓDULO 2: REQUERIMIENTOS DE MACRONUTRIENTES EN NUTRICIÓN DEPORTIVA**

---

- Efectos ergogénicos de los carbohidratos en el deporte
- Balance energético
- Carbohidratos, proteínas y lípidos
- Micronutrientes
- Modificación de la composición corporal

## **MÓDULO 3: VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

---

- Valoración antropométrica y su utilización en distintas áreas del deporte
- Valoración de la masa muscular y adiposa
- Somatotipo
- Modelo Phantom





## **MÓDULO 4: ADAPTACIONES AL EJERCICIO, FATIGA Y RECUPERACIÓN**

---

- Adaptaciones musculares y neuromusculares en el deporte
- Fatiga y sobre entrenamiento
- Recuperación óptima y aguda del ejercicio
- Recuperación de lesiones

## **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: FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO PARA LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Conceptos básicos, 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: VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Valoración antropométrica, análisis e interpretación.  
Clase 2: Somatotipo y modelo de Phantom.

Acceso inmediato

4

## MÓDULO: RECUPERACIÓN Y ADAPTACIÓN AL EJERCICIO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Recuperación post ejercicio.  
Clase 2: Adaptación y recuperación en lesiones.

Acceso inmediato



# 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).

Acceso inmediato

## \* 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 finalizar el acceso al curso para realizarla.

Acceso inmediato

## 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.

Acceso inmediato

## 7 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



# 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.

Acceso inmediato

9

## MÓDULO: MATERIAL AUDIOVISUAL

FECHA LIBERACIÓN

Caso práctico: Nutrición para persona físicamente activa.

Acceso inmediato

\*

## 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 finalizar el acceso al curso 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.  
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**  
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 III (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.

# 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.

# 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



# Nutrición Deportiva y Suplementación

## EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

- El curso cuenta con **2 evaluaciones** que engloban los contenidos de los módulos del curso.
- Las evaluaciones se realizan mediante el Aula Virtual, y puedes realizarla 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".



# CERTIFICACIÓN EN

# Nutrición Deportiva y Suplementación

## INSCRIPCIÓN E INVERSIÓN

### Chile:

- Estudiantes: 74.250 CLP
- Profesionales: 82.500 CLP

### Extranjeros:

- Estudiantes: 87 USD
- Profesionales: 97 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. 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**



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**. Solicita el link a [info.nutriactive@gmail.com](mailto:info.nutriactive@gmail.com), 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