



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

PROGRAMA CURSO: NUTRICIÓN DEPORTIVA

▪ Antecedentes del Curso

Código del curso: CEN57
Nombre del curso: Nutrición Deportiva.
Email: info@cenan.cl // cenanchile@gmail.com
Profesores: Orlando A. Rodríguez, Nutricionista, Magíster en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte, Fundador y director de NUTRADEP.

Fecha de Ejecución: Edición 2018

▪ Introducción

El elevado esfuerzo físico que implica la práctica deportiva de alto rendimiento, genera una serie de cambios y adaptaciones fisiológicas y bioquímicas en el organismo, lo cual deriva en mayores demandas nutricionales y alimentarias que la población sedentaria e incluso que la físicamente activa. Conocer estos cambios y adaptaciones, es fundamental para prescribir y planificar la *alimentación, hidratación y suplementación* del deportista, en las distintas etapas del entrenamiento y en la competición, dando especial énfasis a asegurar niveles óptimos de combustible muscular previo a cada sesión y a favorecer la recuperación del organismo posterior al esfuerzo al que fue sometido, como herramienta clave para contribuir a optimizar el rendimiento deportivo.

▪ Objetivo del Curso:

- Proporcionar los conocimientos teóricos básicos para la evaluación y planificación nutricional del deportista.
- Fomentar el auto aprendizaje a través de la revisión bibliográfica actualizada.



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Calificaciones y/o Aprendizajes:**

○ Al final del curso el participante podrá:

- 1 Reconocer las fuentes energéticas utilizadas durante el ejercicio a diferentes intensidades y la importancia y características del glucógeno y lactato en los diferentes estados metabólicos.
- 2 Conocer los factores que interfieren en la fatiga en el entrenamiento (Sobre entrenamiento).
- 3 Integrar los aspectos nutricionales a los diferentes requerimientos del proceso de entrenamiento.
- 4 Integrar el análisis de la composición corporal, parámetros bioquímicos y anamnesis alimentaria como parte de la evaluación nutricional del deportista.
- 5 Analizar y cuantificar los requerimientos nutricionales de diferentes tipos de entrenamiento.
- 6 Planificar la alimentación para diferentes etapas de entrenamiento y/o disciplinas deportivas.
- 7 Prescribir y planificar correctamente la suplementación en distintas disciplinas deportivas.

▪ **Contenidos**

- ❖ Sesión 1 = Introducción a la nutrición deportiva.
- ❖ Sesión 2 = Fisiología y bioquímica del ejercicio.
- ❖ Sesión 3 = Evaluación nutricional del deportista.
- ❖ Sesión 4 = Requerimientos nutricionales en el deporte.
- ❖ Sesión 5 = Hidratación en el deporte.
- ❖ Sesión 6 = Suplementación Nutricional deportiva.
- ❖ Sesión 7 = Nutrición en deportes específicos.
- ❖ Sesión 8 = Nutrición en el deportista joven y adulto mayor.
- ❖ Sesión 9 = Evaluación Final.



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Metodología de evaluación y calificación**

1. El curso contempla evaluación de proceso y final
 - a. Evaluación de proceso: participación en foros, chats, lecturas y respuesta de cuestionarios, actividades propuestas por el profesor del curso/módulo.
 - b. Evaluación final (obligatoria): al finalizar el curso cada participante realizará una actividad que demostrará el logro de los aprendizajes esperados.
2. El curso será evaluado mediante una prueba final con el fin de evidenciar el logro de los aprendizajes adquiridos en el curso.
3. Cada participante tendrá 2 oportunidades de rendir dicha evaluación, en caso de reprobación la segunda oportunidad, se entenderá como reprobado/a.
4. La escala de evaluación será de 1 a 7 con un nivel de exigencia del 60%.
5. Cada participante recibirá un certificado que acredite la aprobación del curso mediante la siguiente denominación:
 - a. Aprobado 4.0 - 4.9
 - b. Aprobado con distinción 5.0 - 5.9
 - c. Aprobado con distinción máxima 6.0 - 7.0
6. El certificado (diploma) declarará las horas del curso como la nota obtenida.
 - a. 9 hrs. cronológicas
 - b. 12 horas pedagógicas
 - c. 24 horas de estudio autónomo
 - d. **Horas totales: 36 horas pedagógicas**

CENAN



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Calendario de Actividades**

	Contenidos
Sesión 1	Actividad física, ejercicio y deporte. Generalidades en nutrición deportiva Conceptos básicos de teoría del entrenamiento
Sesión 2	Fuentes energéticas durante el ejercicio. Factores que intervienen en la fatiga. Adaptaciones Metabólicas al entrenamiento. Overreaching y Overtraining.
Sesión 3	Indicadores nutricionales de rendimiento deportivo. Parámetros bioquímicos asociados al rendimiento deportivo. Anamnesis alimentaria del deportista. Composición corporal. Antropometría como herramienta para el diagnóstico nutricional del deportista.
Sesión 4	Análisis y cálculo energético. Requerimientos de macronutrientes. Requerimientos de micronutrientes.
Sesión 5	Fundamentos fisiológicos de la deshidratación en el deporte. Hidratación en el deporte. Productos comerciales asociados a la hidratación deportiva (bebidas isotónicas).
Sesión 6	Que son los suplementos nutricionales de uso deportivo (ayudas ergogenicas). Mitos y realidades. Reglamentación vigente y doping. Sistema de clasificación de los suplementos nutricionales de uso deportivo. Implicancias metabólicas y fisiológicas.
Sesión 7	Nutrición en deportes de resistencia. Nutrición en deportes de fuerza, potencia y velocidad. Nutrición en deportes colectivos. Nutrición en deportes intermitentes. Nutrición en deportes de gimnasia
Sesión 8	Factores determinantes (crecimiento y Envejecimiento). Evaluación nutricional. Hidratación. Suplementación.



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

Consideraciones especiales.

Sesión 9

Evaluación Final

Prueba: 1 hr. 30 min. (25 preguntas)

- **Referencias bibliográficas**

Para revisar la lista de revistas de referencia visite <http://www.cenan.cl/Revistas.html>

- **Valores**

Profesionales: \$ 150.000 – 250 USD

25% de descuento para usuarios registrados en CENAN (\$112.500 – 188 USD)

30% de descuento Colegiados (Colegio de Nutricionistas de Chile) (\$105.000)

40% de descuento si tienes membresía de CENAN (\$90.000 – 150 USD)

Estudiantes: \$50.000 – 85 USD†

† Estudiantes desde tercer año.

CENAN



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Procedimiento Inscripción**

1. Cancelar vía transferencia electrónica, depósito, tarjetas de crédito o débito
2. Enviar copia del depósito o transferencia a cenanchile@gmail.com o info@cenan.cl
3. Enviar nombre completo, rut, e-mail, fono y domicilio cenanchile@gmail.com o info@cenan.cl
4. Pago con Tarjeta de crédito (agregar en descripción nombre completo, rut, e-mail, fono y domicilio)
5. Se enviará a su correo un usuario y contraseña para ingresar a nuestra plataforma virtual.
6. Se enviará a su correo comprobante de la transacción.

▪ **Datos para el deposito/transferencia**

Nombre:	Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición
Rut:	76.268.673-2
Banco:	BancoEstado
Tipo de Cuenta:	Vista (Chequera electrónica)
Número Cta.:	435 710 294 22
E-mail:	info@cenan.cl // cenanchile@gmail.com
Fono:	+56 71 225 56 86

CENAN



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

CENAN



CENAN