

CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA: FUNDAMENTOS Y APLICACIÓN

Modalidad e-learning
45 HORAS
PEDAGÓGICAS

 **GSM**
CAPACITACIÓN
www.gsmcapacitacion.cl



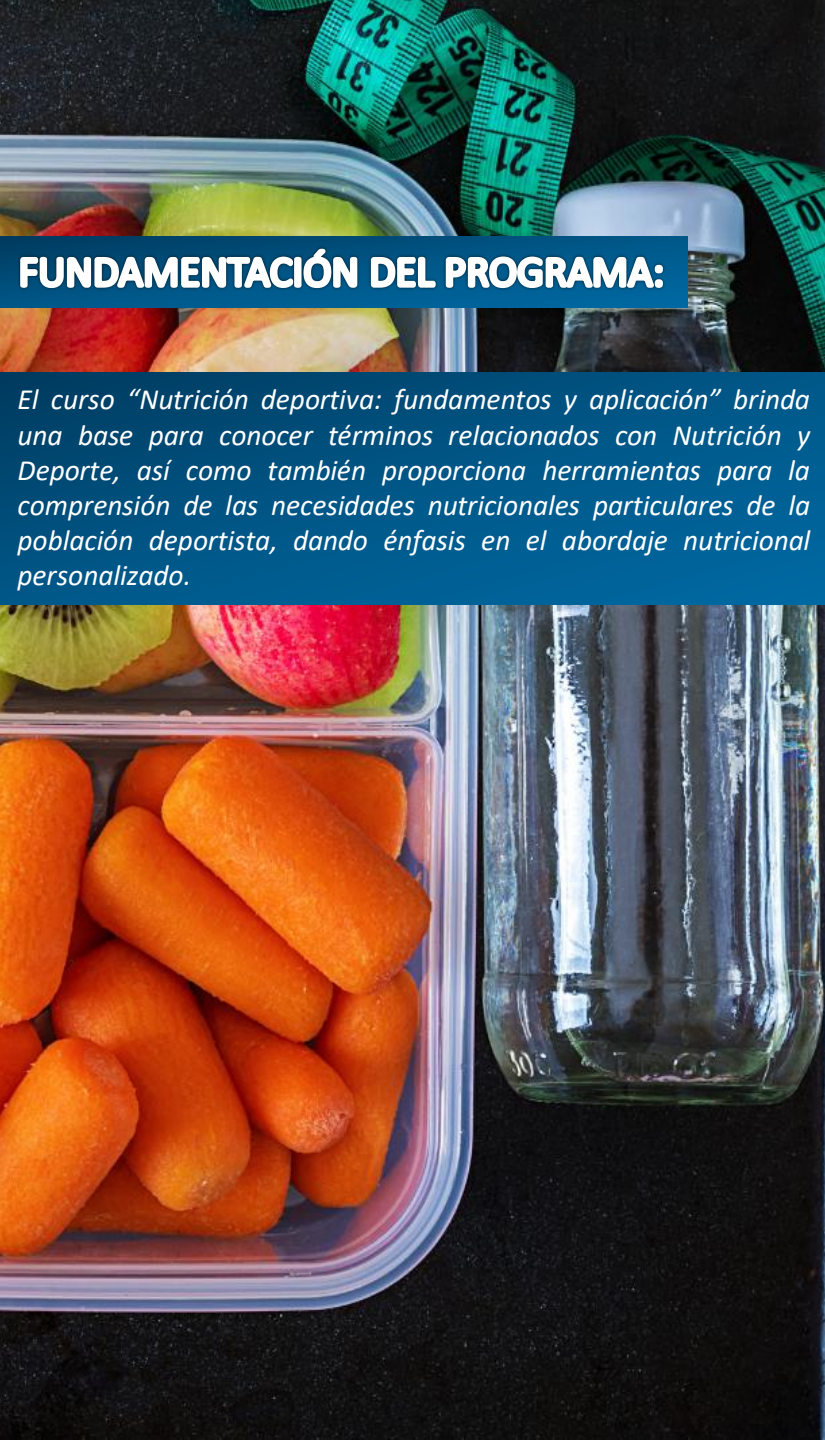
Curso: Nutrición deportiva:
fundamentos y aplicación.

Duración: 45 Horas pedagógicas.

Dirigido a: Profesionales y
técnicos vinculados a nutrición,
alimentación saludable, deporte
y entrenamiento deportivo.

Certificación: GSM
CAPACITACIONES SpA, OTEC
certificado en Gestión de Calidad
bajo la Norma
NCh 2728:2015 por SCI
CERTIFICACIONES (N° de registro
INN A-9962).





FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA:

El curso “Nutrición deportiva: fundamentos y aplicación” brinda una base para conocer términos relacionados con Nutrición y Deporte, así como también proporciona herramientas para la comprensión de las necesidades nutricionales particulares de la población deportista, dando énfasis en el abordaje nutricional personalizado.

La Nutrición Deportiva (ND) presenta un continuo crecimiento , desarrollo y actualización dentro del área de la Nutrición y Dietética. Esta rama de la Nutrición que engloba la dieta o alimentación de los deportistas tiene como objetivo principal optimizar el rendimiento del entrenamiento físico, así como también mejorar la composición corporal y acelerar el proceso de recuperación tras el desgaste físico.

La ND constituye uno de los tres factores que marcan la práctica del deporte. Los dos restantes son, primero, aquellos genéticos particulares de cada atleta y, segundo, el tipo de entrenamiento realizado.

La ND abarca todos los ciclos del deporte como: el descanso, la fase activa y la de recuperación; razón por la cual se le suele denominar **“entrenamiento invisible”**. En cada una de estas fases el papel de los nutrientes es esencial y atiende a tres objetivos básicos: proporcionar energía, proveer material para el fortalecimiento y reparación de los tejidos y, por último, mantener o regular el metabolismo.



RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar el curso, el estudiante deberá ser capaz de:

- Conocer nociones básicas en nutrición, deporte y digestión del deportista.
- Identificar conceptos importantes en metabolismo energético y diferenciar las vías metabólicas predominantes de acuerdo con el tipo de deporte.
- Distinguir los diferentes métodos para la evaluación de la composición corporal de los deportistas.
- Describir las principales características y el papel de los macronutrientes implicados en nutrición deportiva: carbohidratos, proteínas, lípidos e hidratación.
- Conocer generalidades en la valoración dietética-nutricional del deportista.
- Reconocer los suplementos alimenticios y ayudas ergogénicas basadas en la evidencia científica más comunes en el deporte.

*El curso tiene una duración de 45 horas
pedagógicas y consta de 4 unidades*

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

UNIDADES:

I. GENERALIDADES Y CONCEPTOS BÁSICOS EN EL DEPORTE:

- Definiciones en deporte y salud.
- Metabolismo energético.
- Digestión en el deportista.

II. NUTRICIÓN Y DEPORTE I:

- Conceptos básicos de la nutrición y alimentación en el deporte.
- Macronutrientes (Hidratos de carbono, proteínas y lípidos en el deporte).
- Hidratación y deporte.



*El curso tiene una duración de 45 horas
pedagógicas y consta de 4 unidades*

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

UNIDADES:

III. NUTRICIÓN Y DEPORTE II:

- Valoración dietético-nutricional del deportista.
- Evaluación antropométrica y de composición corporal.
- Cálculo de requerimientos energéticos en el deporte.

IV. SUPLEMENTOS Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE:

- Clasificación de los suplementos y ayudas ergogénicas.
- Nivel de evidencia de suplementos y ayudas ergogénicas.





PROGRAMACIÓN:

SEMANA

09/09-12/09: Acceso a plataforma Moodle.
Presentación del programa.

13/09-19/09: Desarrollo Unidad 1.

20/09-26/09: Desarrollo Unidad 2.

27/09-03/10: Evaluación 1 (Unidades 1 y 2).
Desarrollo Unidad 3.

04/10-10/10: Desarrollo Unidad 4.

11/10-17/10: Evaluación 2 (Unidades 3 y 4).

18/10-20/10: Evaluaciones pendientes.

21/10/2021 : Finalización de curso y cierre de
acceso a plataforma.

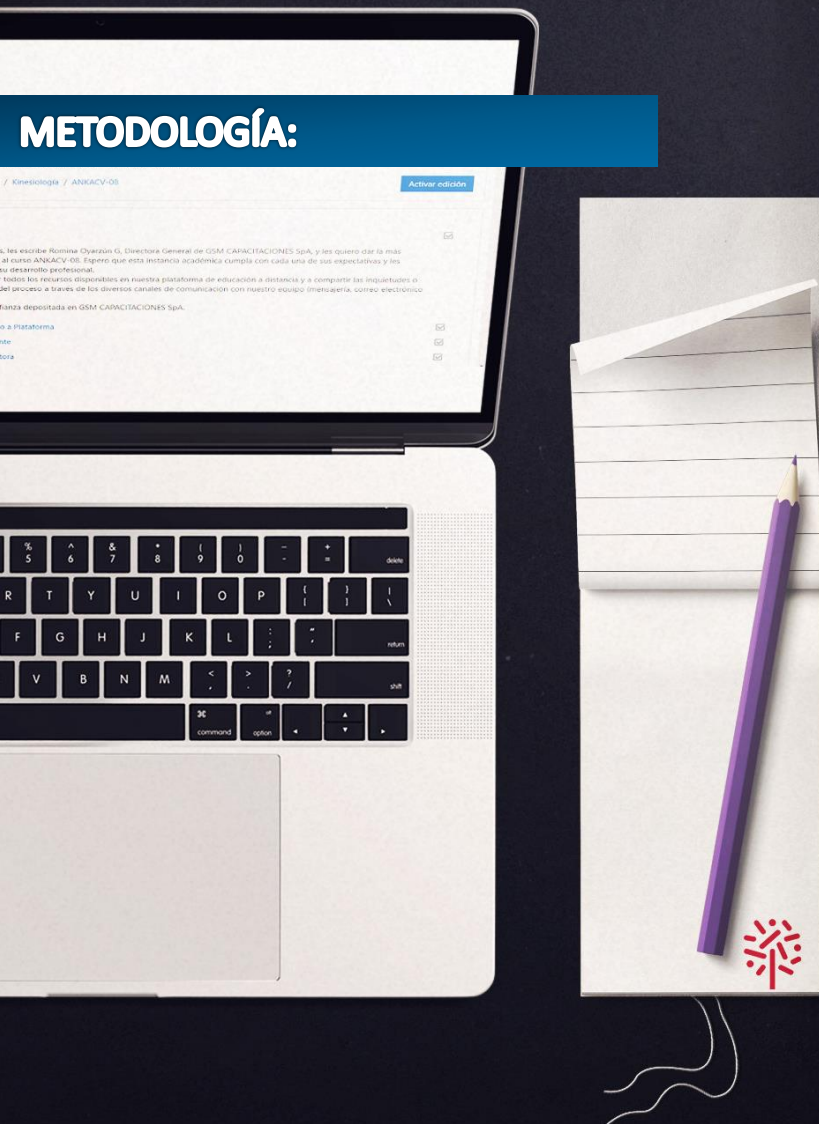
DEDICACIÓN HORARIA (Horas pedagógicas):

Para un desarrollo exitoso del programa, el participante deberá dedicar las siguientes horas pedagógicas para el estudio y preparación de los contenidos y evaluaciones:

- Revisión de programa y plataforma (semana 1): 1 hp.
- Desarrollo de unidad 1: 6 hp.
- Desarrollo de unidad 2: 6 hp.
- Desarrollo de unidad 3: 6 hp.
- Desarrollo de unidad 4: 6 hp.
- Preparación y desarrollo de evaluación 1: 6 hp.
- Preparación y desarrollo de evaluación 2: 6 hp.
- Participación en foros de discusión: 8 hp.

Total Horas pedagógicas de dedicación: 45 hp.





Las clases del curso se desarrollan en modalidad e-learning (asincrónica), es decir, los materiales (audio, video, presentación, lecturas, etc.) están cargados previamente en la plataforma Moodle con Acceso en: www.gsmcapacitación.cl (Aula Virtual).

Las clases y materiales que han sido desarrollados por el (la) docente especificado en el programa, deben ser revisados por el estudiante en las fechas que se indican en la programación.

El (la) docente estará disponible en el transcurso de las semanas para la resolución de dudas a través de los distintos mecanismos de comunicación (plataforma, mensajería directa, foro de participación, actividades de discusión y correo electrónico).

El proceso metodológico cuenta con la supervisión de un Director Académico del OTEC y con el soporte técnico provisto por un especialista en informática.

EVALUACIÓN:

- El curso considera un total de 2 evaluaciones ponderadas de la siguiente forma:
 - ✓ Evaluación 1: 50% (metodología definida por el docente)
 - ✓ Evaluación 2: 50% (metodología definida por el docente)
- Las evaluaciones tienen fechas definidas en la programación y deben ser desarrolladas en las fechas establecidas a través de la plataforma Moodle y no por otro medio.
- Las calificaciones serán informadas a través de la misma plataforma.
- **REQUISITOS DE APROBACIÓN:**
 - Promedio ponderado de las calificaciones mayor o igual a 4.0 en escala de 1.0 a 7.0.
 - Hacer entrega de todas las evaluaciones en los plazos estipulados.



CERTIFICACIÓN:

- Los participantes que hayan aprobado el curso obtendrán un certificado digital otorgado por GSM CAPACITACIONES SpA, OTEC con registro de proveedor del estado, certificado en Gestión de Calidad bajo la Norma NCh 2728:2015 por SCI CERTIFICACIONES (N° de registro INN A-9962). Este certificado cuenta con: número de horas, calificación, fechas de realización y firma electrónica avanzada provista por e-certchile (empresa Nacional de Certificación Electrónica con más de 17 años de experiencia, principal proveedora del sector público y las instituciones privadas en el mercado de la Certificación Electrónica).
- Esta firma otorga al certificado digital o documento electrónico validez legal según Ley 19.799. Garantiza autenticación, integridad, y no repudio.



DOCENTE:



Pía Rojas Cárdenas.

Nutricionista Universidad del Bío Bío, Chile.

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte,
Universitat de Barcelona, España.

Diplomada en manejo clínico de trastornos de la conducta
Alimentaria SETA Chile-SODEPSI.

Formación de posgrado en Nutrigenética y Nutrigenómica,
Instituto de Nutrigenómica.

Múltiples formaciones de postítulo en: Nutrición deportiva,
Nutrición pediátrica, Trastornos de la conducta alimentaria,
entre otras.

Docente de la Carrera de Nutrición y dietética

Universidad Adventista de Chile y Universidad del Bío Bío.

Experiencia profesional en Consulta nutricional, Nutrición
Deportiva y Atención Primaria de Salud.

INSCRIPCIÓN:

- **Valor total:** \$20.000 (incluye acceso a Aula virtual, materiales en formato digital, envío de certificado digital vía correo electrónico).
- **Cupos:** el curso se dictará con un mínimo de 20 alumnos inscritos.

PROCEDIMIENTO :

- Solicitar información y ficha de inscripción a: ***contacto@gsmcapacitacion.cl***.
- Enviar comprobante de depósito o transferencia y ficha de inscripción a ***contacto@gsmcapacitacion.cl*** y esperar correo de confirmación.
- Datos de cuenta:
 - ✓ Tipo de cuenta: Chequera electrónica (Cuenta Vista) Banco Estado
 - ✓ Nombre: GSM CAPACITACIONES SPA
 - ✓ Rut: 76.943.489-5
 - ✓ Número cuenta: 62972227442
- **Política de devolución:**
 - ✓ Hasta 15 días antes del inicio de las clases se devolverá el 50% del valor abonado, posterior a ello no existe devolución.

GRACIAS

Por seguir nuestras redes sociales



Web

www.gsmcapacitacion.cl



Instagram

[gsm.capacitacion](https://www.instagram.com/gsm.capacitacion)



Facebook

GSM Capacitación



Email

contacto@gsmcapacitacion.cl



WhatsApp

+569 79162068