



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

PROGRAMA CURSO: SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL PARA EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD.

▪ Antecedentes del Curso

Código del curso: CEN60

Nombre del curso: Suplementación Nutricional Para El Ejercicio Físico y La Salud.

Email: info@cenan.cl

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 a activa. Para compensar esto los atletas consumen muchos tipos de suplementos dietarios, aunque las investigaciones no hayan podido demostrar que la mayoría de los suplementos tengan los efectos que dicen tener. La Asociación Dietética Americana (ADA) agrupó las ayudas ergogenicas en cuatro grupos según su seguridad y eficacia: 1. las que actúan según lo afirman; 2. las que actúan según lo afirman, pero en estos momentos no hay evidencia suficiente de su eficacia; 3. las que no actúan como lo afirman; y 4. las que son peligrosas, están prohibidas o son ilegales y, por consiguiente, no deben ser consumidas. Es por esto que la prescripción del tipo, dosis y tiempo en que se consumen los suplementos nutricionales debe ser realizada por Profesionales previamente capacitados en *Nutrición Deportiva*, basada en la *Evidencia Científica Actual*.



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Objetivo del Curso:**

- Proporcionar los conocimientos teóricos básicos, basados en la evidencia científica, para la prescripción de suplementos nutricionales de uso deportivo.
- Fomentar el auto aprendizaje a través de la revisión bibliográfica actualizada y el desarrollo de talleres virtuales.

▪ **Calificaciones y/o Aprendizajes:**

- Al final del curso el participante podrá:
 1. Reconocer la realidad internacional y nacional en torno al consumo de suplementos nutricionales de uso deportivo.
 2. Identificar la legislación existente en relación a los suplementos nutricionales de uso deportivo (Doping).
 3. Diferenciar los principales suplementos nutricionales de uso deportivo que poseen efectos ergogénico reales, los que no tienen un efecto demostrado y los que son peligrosos, basado en la evidencia científica actual.
 4. Prescribir y planificar correctamente la suplementación en distintas disciplinas deportivas.

▪ **Contenidos**

- Sesión 1: Realidad nacional e internacional y legislación vigente en relación a los suplementos nutricionales de uso deportivo (Doping).
- Sesión 2: Suplementos asociados a la “quema de grasa”.
- Sesión 3: Suplementos asociados a la ganancia de fuerza y masa muscular.
- Sesión 4: Aminoácidos asociados al rendimiento deportivo.
- Sesión 5: Estimulantes
- Sesión 6: Vitaminas y minerales.
- Sesión 7: Bebidas isotónicas.
- Sesión 8: Suplementos Nutricionales para la mantención de la salud.
- Sesión 9: Evaluación Final



▪ 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.
 - b. Evaluación final: 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**

Sesión	Contenidos
1 Realidad nacional e internacional en relación a los suplementos nutricionales de uso deportivo.	- Estadística asociada a su consumo - Legislación vigente - Doping
2 Suplementos asociados a la "quema de grasa".	Quemadores de grasa y L-carnitina, ¿Mito o realidad?. -Implicancias fisiológicas y bioquímicas, protocolos de ingesta, utilidad en el deporte. -Riesgos para la salud. -Lectura complementaria
3 Suplementos asociados a la ganancia de fuerza y masa muscular.	Proteínas, Creatina, BCAA y HMB. -Implicancias fisiológicas y bioquímicas, protocolos de ingesta, utilidad en el deporte. -Lectura complementaria
4 Aminoácidos asociados al rendimiento deportivo.	Glutamina, beta alanina, arginina -Implicancias fisiológicas y bioquímicas, protocolos de ingesta, productos y uso en el deporte. -Lectura complementaria
5 Suplementos asociados a la estimulación del sistema nervioso central.	Cafeína, taurina, guaraná, entre otros. -Implicancias fisiológicas y bioquímicas, protocolos de ingesta, utilidad en el deporte. -Lectura complementaria.
6 Vitaminas y minerales.	Antioxidantes y rendimiento deportivo, Vitamina D, hierro, entre otros. -Implicancias fisiológicas y bioquímicas, protocolos de ingesta, utilidad en el deporte. -Lectura complementaria.
7 Bebidas isotónicas.	- Fisiología de la deshidratación - Protocolos de ingesta, utilidad en el deporte. - Lectura complementaria
8 Suplementos Nutricionales para la mantención de la salud.	-Polifenoles -Fibras -Compuestos Bio-activos
9 Evaluación Final.	- Prueba final Prueba de selección múltiple (25 preguntas)



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

- **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†

- **Procedimiento Inscripción**

1. Cancelar vía transferencia electrónica, depósito o tarjetas de crédito
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 factura de la transacción.

- **Datos para el depósito/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



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

CENAN

info@cenan.cl



CENAN