



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

PROGRAMA CURSO: DEPORTE Y EJERCICIO PARA LAS ECNT

▪ Antecedentes del Curso

Código del curso: CEN63

Nombre del curso: Deporte y ejercicio para las ECNT.

Email: info@cenan.cl

Fecha de ejecución: 11 agosto a 29 septiembre de 2018

▪ Introducción

En la actualidad, son reconocidos los efectos nocivos que se presentan en el cuerpo humano debido a múltiples patologías denominadas “Enfermedades Crónicas no Transmisibles” (ECNT), las cuales, sin distinción de género se presentan principalmente debido al sedentarismo por parte de los individuos, el que alcanza a cerca del 90% de la población de nuestro país, (MINSAL 2010), esto ya ampliamente reconocido por las diferentes sociedades científicas del metabolismo humano, quienes concuerdan en que esta falta de actividad física o deporte producen un aumento de los lípidos celulares, principalmente en la musculatura del tipo estriada, lo que a la larga producirá una disfunción en la metabolización de los propios lípidos e Hidratos de Carbono por parte de las células musculares.

Es ampliamente reconocido que las prácticas de malos hábitos nutricionales y de ejercicios, son los causantes de una deficiente síntesis de proteínas transportadoras intracelulares de grasa y glucosa, comprometiendo el correcto funcionamiento de la denominada cascada insulínica, y con la posterior imposibilidad de metabolizar grasas y glucosa, lo que producirá el denominado síndrome metabólico. Es por ello que las ciencias del deporte relacionadas con la nutrición permitirán una correcta mantención y recuperación del estado de salud, por lo que se plantea el siguiente módulo de estudio, entregando las herramientas fundamentales de ámbito teórico en el conocimiento de estas disciplinas, conocimiento que todo profesional de la salud debe conocer.



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Objetivo del Curso:**

- Proporcionar los conocimientos básicos teóricos de la relación entre la nutrición humana, el ejercicio, la actividad física y el deporte en la incidencia y tratamiento de las ECNT.

▪ **Calificaciones y/o Aprendizajes:**

- Al final del curso el participante podrá;
 1. Discriminar las diferentes prácticas del movimiento; ejercicio, deporte o actividad física.
 2. Reconocer la correcta metabolización de sustratos energéticos en la práctica del ejercicio, deporte o actividad física.
 3. Describir la secuencia fisiopatológica en la aparición de las ECNT.
 4. Comprender diferentes metodologías de ejercicios para combatir o evitar las ECNT.

▪ **Contenidos**

- ❖ Sesión 1 = Discriminación de la actividad; ¿ejercicio, deporte o actividad física?
- ❖ Sesión 2 = Tipos de fibras musculares.
- ❖ Sesión 3 = Metabolización de los Hidratos de carbono en el deporte y el ejercicio.
- ❖ Sesión 4 = Metabolización de los lípidos en el deporte y el ejercicio.
- ❖ Sesión 5 = Atrofias celulares y metabólicas debido al sedentarismo.
- ❖ Sesión 6 = Ejercicios para la mantención y recuperación de la Salud.
- ❖ Sesión 7 = Evaluación Final.



- **Metodología de evaluación y calificación**

1. El curso puede contemplar 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 calificado 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. 7 hrs. cronológicas
 - b. 9,3 horas pedagógicas
 - c. 18,7 horas de estudio autónomo
 - d. **Horas totales: 28 horas pedagógicas**

CENAN



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Calendario de Actividades**

Sesión	Fecha	Contenidos
1	11 agosto	Teorías del movimiento corporal Descripción del ejercicio y sus implicancias. Descripción de la práctica deportiva. Implicancia de la actividad física en el ser humano.
2	18 agosto	Fibras musculares y función. Especificidad de fibras musculares estriadas. Función y metabolismo energético según fibras musculares estriadas.
3	25 agosto	Utilización de la glucosa como sustrato energético. Ingesta de glucosa en el ejercicio y el deporte. Proceso de transporte de glucosa.
4	01 septiembre	Utilización de los lípidos como sustrato energético. Ingesta de Lípidos en el ejercicio y el deporte. Proceso de transporte de Lípidos.
5	08 septiembre	Historia de la actividad física en el ser humano. Implicancias del sedentarismo en la metabolización de nutrientes. Intoxicación de las fibras musculares. Ciclo del síndrome metabólico.
6	15 septiembre	Ejercicios aeróbicos. Ejercicios anaeróbicos. Ejercicios de intervalos de alta intensidad y corta duración (HIIT).
7	22 septiembre	Evaluación Final Prueba: 1 hr. 30 min. (25 preguntas) Completar hasta 29 de septiembre 2018 (23:00 hrs)



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: \$ 120.000

25% de descuento para usuarios registrados en CENAN (\$90.000)

30% de descuento para Colegiados (Colegio Nutricionistas de Chile) (\$84.000)

40% de descuento si tienes membresía de CENAN (\$72.000)

Estudiantes: \$49.000†

Procedimiento

1. Cancelar vía transferencia electrónica, depósito o tarjetas de crédito (Web-Pay)
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 - PayPal (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 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



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

CENAN

info@cenan.cl



CENAN