



**CENAN**

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

[info@cenan.cl](mailto:info@cenan.cl)

## PROGRAMA CURSO: NUTRICION PARA EL EJERCICIO Y EL DEPORTE

### ▪ Antecedentes del Curso

Código del curso: CEN80  
Nombre del curso: Nutrición para el Ejercicio y el Deporte.  
Email: [info@cenan.cl](mailto:info@cenan.cl)  
Fecha de ejecución: Desde el 13 de agosto al 08 de octubre

### ▪ Introducción

La práctica de ejercicio y deporte genera distintas adaptaciones metabólicas que derivan en demandas nutricionales e hídricas específica que a la vez están determinadas por variables como edad, sexo, tipo, duración e intensidad del ejercicio, modelo de entrenamiento, disciplina deportiva, horario y frecuencia de competencias, así como la altura, temperatura y humedad ambiental. Comprender lo anterior es fundamental para diagnosticar la situación nutricional individual y en base a esto diseñar estrategias de *alimentación, hidratación y suplementación*, tanto para individuos físicamente activos como deportistas a distintos niveles de competición, que permitan optimizar el rendimiento y alcanzar los objetivos propuestos.

### ▪ Objetivo del Curso:

- Proporcionar los conocimientos teóricos básicos para el diagnóstico y planificación nutricional en distintas modalidades de entrenamiento y disciplinas deportivas.
- 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](mailto:info@cenan.cl)

▪ **Calificaciones y/o Aprendizajes:**

- Al final del curso el participante podrá:
  1. Reconocer conceptos de teoría del entrenamiento además de distintos modelos de entrenamiento.
  2. Comprender el metabolismo de forma integrada en el ejercicio.
  3. Analizar las necesidades nutricionales en el ejercicio y el deporte.
  4. Identificar suplementos nutricionales comercialmente disponibles y sus reales ventajas y desventajas.
  5. Integrar las variables para el diagnóstico nutricional en individuos físicamente activos y deportistas.
  6. Planificar la alimentación, hidratación y suplementación en individuos físicamente activos y deportistas, así como en situaciones especiales.

▪ **Contenidos**

- ❖ Sesión 1 = Actividad física, ejercicio y deporte.
- ❖ Sesión 2 = Fisiología y Bioquímica del ejercicio.
- ❖ Sesión 3 = Necesidades nutricionales e hídricas.
- ❖ Sesión 4 = Suplementos Nutricionales.
- ❖ Sesión 5 = Evaluación y diagnóstico nutricional integrado.
- ❖ Sesión 6 = Nutrición para el rendimiento deportivo.
- ❖ Sesión 7 = Nutrición para el ejercicio en la salud, lesiones y condiciones especiales.
- ❖ Sesión 8 = Evaluación Final.



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

CENAN

[info@cenan.cl](mailto: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.
  - 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 y presentar trabajo, 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. 08 hrs. cronológicas
  - b. 12 horas pedagógicas
  - c. 24 horas de estudio autónomo
  - d. Horas totales: 36 horas pedagógicas**

▪ **Profesores:**

Orlando Rodríguez Oyarce Nutricionista Lic. Nutrición y Dietética, Universidad del Bío Bío Magister en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte	José Luis Pino Villalón Nutricionista Magíster en Pedagogía para la Educación Superior. Doctor © en Nutrición y Alimentos
---	---



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

CENAN

[info@cenan.cl](mailto:info@cenan.cl)

▪ **Calendario de Actividades**

Sesión	Fecha	Contenidos
1	13 agosto	Actividad física, ejercicio y deporte. Conceptos básicos de teoría del entrenamiento ( carga de entrenamiento, periodización del entrenamiento, capacidad aeróbica) Entrenamiento de la fuerza, potencia, resistencia, HIIT, entrenamiento concurrente, rehabilitación metabólica.
2	20 agosto	Fisiología de la Contracción muscular. Control nervioso y endocrino del movimiento. Bioenergética del ejercicio (transición energética). Síntesis de proteínas musculares. Stress oxidativo y ejercicio Sistema inmune y ejercicio Micro biota GUT y ejercicio Termorregulación y deshidratación durante el ejercicio.
3	27 agosto	Energía y componentes del gasto energético. Macronutrientes (grasas v/s carbohidratos, Índice glicémico v/s carga glicémica). Micronutrientes y metabolismo. Agua y electrolitos
4	03 septiembre	Que son los suplementos nutricionales de uso deportivo ( <i>ayudas ergogenicas</i> ). Estadísticas internacionales y nacionales en cuanto a su consumo. Mitos, realidades y riesgos para la salud. Reglamentación vigente y doping. Sistema de clasificación de los suplementos nutricionales de uso deportivo.
5	10 septiembre	Parámetros bioquímicos. Anamnesis clínica. Anamnesis alimentaria (disponibilidad energética, densidad energética). Composición corporal. Síndrome de sobre entrenamiento. Diagnostico integrado.
6	17 septiembre	<i>Diagnóstico y planificación nutricional para:</i> Deportes de resistencia. Deportes de fuerza, potencia y velocidad.



**CENAN**

**Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)**

<http://www.cenan.cl>

[info@cenan.cl](mailto:info@cenan.cl)

---

		Deportes de combate. Deportes colectivos. Deportes de gimnasia. Deportes en altura.
7	24 septiembre	<i>Diagnóstico y planificación nutricional para:</i> Recuperación de lesiones. Recuperación de enfermedades metabólicas. Modificación de la composición corporal (reducción de grasa y aumento de masa muscular). Niño y adolescente. Adulto mayor. Embarazo
8	01 octubre	Evaluación Final Prueba: 1 hr. 30 min. (25 preguntas) Completar hasta el 08 de octubre 2019

---

▪ **Referencias bibliográficas**

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

▪ **Valores**

Profesionales: \$ 150.000

25% descuento usuarios registrados o inscripción anticipada hasta el 08 de agosto (\$112.500)

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

40% de descuento usuarios con membresía (\$90.000)

2 Becas para Colegiados<sup>1</sup>

Estudiantes: \$60.000†

---

† Estudiantes desde 3° año 1) Colegiados al día en sus obligaciones y cotizaciones gremiales \*\*Pago con tarjetas en [www.cenan.org](http://www.cenan.org), \*\*\* Se requiere un número mínimo de 20 inscritos para la ejecución del curso



**CENAN**

**Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)**

<http://www.cenan.cl>

[info@cenan.cl](mailto:info@cenan.cl)

▪ **Procedimiento Inscripción**

1. Cancelar vía transferencia electrónica, depósito o tarjetas de crédito
2. Enviar copia del depósito o transferencia a [cenanchile@gmail.com](mailto:cenanchile@gmail.com) o [info@cenan.cl](mailto:info@cenan.cl)
3. Enviar nombre completo, rut, e-mail, fono y domicilio [cenanchile@gmail.com](mailto:cenanchile@gmail.com) o [info@cenan.cl](mailto:info@cenan.cl)
4. Pago con Tarjeta de crédito\*\* en [www.cenan.org](http://www.cenan.org) (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