



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

PROGRAMA CURSO: RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ACTIVIDAD FÍSICA

▪ Antecedentes del Curso

Código del curso: CEN81
Nombre del curso: Recomendaciones nutricionales para Actividad Física
Email: info@cenan.cl
Ejecución: 29 agosto al 17 de octubre de 2019 (jueves)

▪ Introducción

El 86.7% de la población es sedentaria, estadística que se relaciona directamente con la alta proporción de malnutrición por exceso, 74% (ENS 2017). El sedentarismo y obesidad se relacionan con patologías como HTA, Diabetes Mellitus tipo 2, constipación entre otras, es por ello que el 72,4% de los chilenos está tratando de bajar o mantener el peso corporal (ADIMARK 2013). Aumentar la actividad física mejora la presión sanguínea, el perfil lipídico y en términos generales disminuye los riesgos de enfermedad cardiovascular (US Department of Health and Human Services). Los requerimientos para el desarrollo de actividad física son tan variados como deportes existen, y además deben ser adecuados a las características propias de cada persona y nivel de actividad.

CENAN



▪ **Objetivo:**

- Otorgar antecedentes actualizados referentes a los requerimientos nutricionales y actividad física.

▪ **Calificaciones y/o Aprendizajes:**

- Al final del curso el participante podrá;
 1. Describir la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte.
 2. Identificar las necesidades nutricionales en diferentes niveles de actividad física.
 3. Hidratación y equilibrio hidroelectrolítico durante el desarrollo de actividad física.
 4. Orientar la actividad física, según características de pacientes.

▪ **Contenidos**

- ❖ Sesión 1 = Actividad Física, Ejercicio y Deporte.
- ❖ Sesión 2 = Actividad Física según edad y características personales
- ❖ Sesión 3 = Requerimientos Nutricionales en Actividad Física.
- ❖ Sesión 4 = Requerimientos Nutricionales en deportes de práctica común
- ❖ Sesión 5 = Hidratación y Ayudas Ergogénicas.
- ❖ Sesión 6 = Evaluación Final.

CENAN



▪ **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 reprobado 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. 6 hrs. cronológicas
 - b. 8 horas pedagógicas
 - c. 16 horas de estudio autónomo
 - d. **Horas totales: 24 horas pedagógicas**

CENAN



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

CENAN

info@cenan.cl

▪ **Calendario de Actividades**

Sesión	Contenidos
29 agosto	Actividad Física, Ejercicio y Deporte. Conceptos Generales Inactividad física Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud Beneficios de la actividad física
5 septiembre	Actividad Física según edad y características personales. Actividad física durante el ciclo vital Actividad física según patologías
12 septiembre	Requerimientos Nutricionales en Actividad Física. Requerimientos según nivel de actividad física. Necesidades de Macro y Micronutrientes
26 septiembre	Requerimientos Nutricionales en diferentes deportes. Necesidades nutricionales antes, durante y post deporte.
03 octubre	Hidratación y Ayudas Ergogénicas. Hidratación durante la actividad física Ayudas ergogénicas y suplementos Nutricionales en deporte y ejercicio.
10 octubre	Evaluación Final Prueba: 1 hr. 30 min. (25 preguntas) hasta el 17 octubre.

CENAN



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

- Cuerpo académico

Docentes

Andrés Toro S.

Kinesiólogo, Prof. Ed Física

Magíster Fisiología Integrativa

Doctor en Fisiología, Universidad de Barcelona, España.

Post-Doctorado P.U.Católica de Valparaíso, Chile

José L. Pino Villalón

Nutricionista

Magíster en Pedagogía para Educación Superior

Doctor © en Nutrición y Alimentos

-
- **Referencias bibliográficas**

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

- **Valores**

Profesionales: \$ 70.000

25% de descuento para usuarios registrados en CENAN (\$52.500)

30% de descuento Colegio de Nutricionistas de Chile (\$49.000)

40% de descuento si tienes membresía de CENAN (\$42.000)

CENAN



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Procedimiento**

1. Cancelar vía transferencia electrónica, depósito o tarjetas de crédito (www.cenan.cl)
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 o débito –WebPay– en www.cenan.cl (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

CENAN



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

CENAN

info@cenan.cl



CENAN