

CURSO

***Estrategias Nutricionales para el Deporte:
Desde la Evaluación hasta la Suplementación***

Escuela de Salud

Fundamentación

El curso está diseñado para desarrollar competencias en el área de la evaluación, estrategias alimentarias y seguimiento nutricional de personas físicamente activas y deportistas, desde una perspectiva basada en evidencia científica y en principios fisiológicos, metabólicos y nutricionales.

A través de un enfoque teórico-práctico, se abordan temas esenciales como fisiología del ejercicio, cálculo del gasto energético, requerimientos nutricionales según disciplina, estrategias alimentarias y uso responsable de suplementos y ayudas ergogénicas. Se promueve un aprendizaje activo centrado en casos reales, con énfasis en la toma de decisiones éticas y seguras en el ámbito de la nutrición deportiva.

> Dirigido a

Nutricionistas.

> Competencia General

Aplica los principios fundamentales de la nutrición deportiva para evaluar, planificar y ajustar estrategias alimentarias orientadas a mejorar el rendimiento, la estética corporal, la recuperación y la salud integral de personas físicamente activas o deportistas.

> Resultados de Aprendizaje

- Aplica los fundamentos fisiológicos y metabólicos del ejercicio físico y su vínculo con las demandas energéticas en deportistas.
- Estima las necesidades energéticas y nutricionales según el tipo de deporte, edad, sexo y objetivos físicos, aplicando principios de periodización alimentaria y estrategias nutricionales acordes a la disciplina deportiva y al perfil del deportista .
- Diseña planes alimentarios individualizados a partir de una evaluación nutricional integral, incorporando el timing nutricional y adaptaciones específicas según las necesidades del paciente
- Evalúa críticamente el uso de suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas, considerando la evidencia científica, el contexto deportivo y la normativa vigente.



> Metodología

Este diplomado se desarrolla en modalidad 100% virtual, combinando horas asincrónicas y horas sincrónicas, lo que permite compatibilizar el estudio con la vida laboral y personal. A través de una ruta de aprendizaje estructurada, los participantes acceden a recursos digitales como microvideos, lecturas guiadas, actividades prácticas y análisis de casos reales, complementados con sesiones sincrónicas orientadas a la reflexión, el trabajo colaborativo y la aplicación práctica de los contenidos. La metodología promueve un aprendizaje activo, autónomo y acompañado, con acceso permanente a los materiales y retroalimentación docente, favoreciendo la transferencia de los aprendizajes a contextos educativos reales.

Malla

Nombre del Módulo	Horas
Módulo 1: Fundamentos de la fisiología del ejercicio	15
Módulo 2: Convivencia y Conflicto en el Ámbito Escolar	15
Módulo 3: Estrategias de Mediación y Negociación	15
Módulo 4: Suplementación y ayudas ergogénicas	15
TOTAL	60



Módulo 1:

Fundamentos de la fisiología del ejercicio

Aplica los fundamentos fisiológicos y metabólicos del ejercicio físico y su vínculo con las demandas energéticas en deportistas.

Contenidos

- **Unidad 1:** Fisiología del ejercicio y sistemas energéticos
 - Concepto de fisiología del ejercicio y su relación con la nutrición.
 - Respuesta del sistema nervioso y cardiovascular durante el ejercicio.
 - Clasificación del ejercicio: aeróbico, anaeróbico y mixto.
 - Rutas metabólicas
 - Sistemas energéticos del cuerpo humano: Sistema fosfágeno (ATP-PC), Glucólisis anaeróbica, Sistema oxidativo
 - Relación entre tipo de ejercicio y sistema energético predominante.
 - Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento: frecuencia cardíaca, VO_2 máx, capacidad pulmonar, eficiencia metabólica.
- **Unidad 2:** Gasto energético en deportistas
 - Componentes del gasto energético total (GET): Tasa metabólica basal (TMB), Efecto térmico de los alimentos (ETA), Gasto energético por actividad física (GEAF)
 - Factores moduladores del gasto calórico (edad, sexo, masa muscular, tipo de entrenamiento).
 - Flexibilidad metabólica.
 - Métodos de estimación del GET: Fórmulas predictivas (Harris-Benedict, Mifflin-St Jeor, Livingstone), Cálculo por METs (equivalentes metabólicos)
 - Importancia del balance energético en el rendimiento y la salud del deportista.

Módulo 2:

Requerimientos nutricionales según tipo de deporte

Estima las necesidades energéticas y nutricionales según el tipo de deporte, edad, sexo y objetivos físicos, aplicando principios de periodización alimentaria y estrategias nutricionales acordes a la disciplina deportiva y al perfil del deportista.

Contenidos

- **Unidad 1:** Demanda energética y adaptación nutricional en el deporte
 - Clasificación del ejercicio: aeróbico, anaeróbico y mixto.
 - Gasto calórico estimado por tipo de actividad física (METs)
 - Determinación del GET y su variabilidad según disciplina.
 - Adaptaciones metabólicas al tipo de ejercicio.
- **Unidad 2:** Macronutrientes y su aplicación en el deporte
 - Rol de carbohidratos, proteínas y grasas en el rendimiento.
 - Periodización nutricional según fase del entrenamiento.
 - Distribución de macronutrientes por objetivo y disciplina.
 - Hidratación: tasa de sudoración, riesgo de deshidratación y rehidratación.

Módulo 3: Estrategias Alimentarias para deportistas.

Diseña planes alimentarios individualizados a partir de una evaluación nutricional integral, incorporando el timing nutricional y adaptaciones específicas según las necesidades del paciente

Contenidos

- **Unidad 1:** Evaluación nutricional y antropométrica
 - Métodos para estimar composición corporal: pliegues, perímetros y diámetros óseos
 - Implementos recomendados por ISAK
 - Bioimpedancia y DEXA
 - Somatotipo corporal
 - Somatocarta
 - Evaluación de la ingesta dietética.
 - Indicadores clave y Ecuaciones para determinar la composición corporal: % de grasa, masa libre de grasa, masa grasa, tejido residual, tejido óseo, IMO, IAM e IMLG.
- **Unidad 2:** Planificación de estrategias nutricionales
 - Cálculo de macro nutrientes para déficit o superávit calórico
 - Timing nutricional: antes, durante y después del ejercicio.
 - Planificación alimentaria fuera de competencia y en competencia
 - Planificación alimentaria alimentarios para vegetarianos y personas con restricciones alimentarias.

Módulo 4: Suplementación y ayudas ergogénicas

Evalúa críticamente el uso de suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas, considerando la evidencia científica, el contexto deportivo y la normativa vigente.

Contenidos

- **Unidad 1:** Clasificación de suplementos deportivos.
 - Clasificación: suplementos energéticos, estructurales y funcionales.
 - Suplementos de evidencia científica tipo A
 - Suplementos de evidencia científica tipo B
 - Mecanismo de acción de los suplementos, timing y dosis diaria efectiva.
 - Interacción de los suplementos y alimentos
 - Mitos sobre la suplementación deportiva
 - Aspectos éticos del uso de suplementos.
- **Unidad 2:** Ayudas emergentes y regulación
 - Suplementos de moda: pre-workouts, adaptógenos, colágeno, etc.
 - Análisis de etiquetado nutricional y claims comerciales.
 - Amino spiking
 - Certificación ISO en Suplementos alimentarios
 - Regulación chilena e internacional de suplementos.



Ficha Técnica



Duración

60 horas cronológicas



Modalidad

100% elearning

> 16 horas sincrónicas | 44 horas asincrónicas

Inscripción



Matrícula

Costo \$0



Arancel

\$138.000



Consulta

Consulta por descuentos y franquicia Sence



Modalidades de Pago

Efectivo, cuotas, tarjeta de débito o crédito



***Diseñamos tus programas a la medida,
agenda tu reunión***



La apertura e inicio de cada programa dependen del cumplimiento de la matrícula mínima requerida, la institución podrá realizar ajustes en la programación, ajustes de docentes cuando sea necesario. Los cursos y diplomados no otorgan grado académico.

IPCHILE

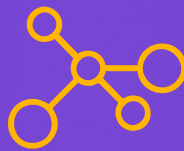
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

FORMACIÓN **CONTINUA**

Más que capacitación,
formación con sentido.



Más Flexibilidad



Más Oportunidades



Más Preparados



INSTITUTO PROFESIONAL ACREDITADO

5 AÑOS

- DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
- GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
- ASEGURAMIENTO INTERNO DE LA CALIDAD
- VINCULACIÓN CON EL MEDIO

MARZO 2030

www.ipchile.cl/formacion-continua | admisión@ipchile.cl | 227224400 | +56 9 88995916

República 285, Santiago