

I CURSO: SUPLEMENTACIÓN EN DEPORTE Y SALUD

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El consumo de suplementos nutricionales y deportivos ha aumentado en el último tiempo siendo éste motivo de consulta recurrente a los profesionales de la salud.

A través de este curso se busca entregar herramientas a profesionales de distintas áreas de la salud, deporte y rehabilitación, en cuanto al correcto uso de los suplementos nutricionales a nivel deportivo o como complemento en el tratamiento de pacientes que requieren la actividad física como parte de su terapia. El programa comprende una jornada teórica y una práctica.

Al finalizar el curso, el profesional contará con conocimientos suficientes para indicar un suplemento deportivo considerando la dosis, timing y periodización adecuada al contexto deportivo y clínico del individuo.

OBJETIVOS

Al finalizar el curso, el participante será capaz de:

1. Identificar los suplementos deportivos con evidencia científica
2. Diferenciar los suplementos de acuerdo a su efecto ergogénico
3. Diseñar esquemas de suplementación considerando dosis, timing y periodización según contexto deportivo y clínico
4. Distinguir suplementos riesgosos para salud.

DIRIGIDO A

Profesionales nutricionistas, médicos y kinesiólogos

CONTENIDO

- En la sección teórica se abordarán los siguientes temas:
Suplementos de proteínas, creatina, HMB, bicarbonato, beta-alanina, jugo de remolacha, cafeína, omega-3, glucosamina, colágeno, carnitina, glutamina, pro-hormonales naturales, quemadores de grasa y pre-entrenos.
- En la sección práctica se realizará preparación, degustación y discusión de los suplementos revisados en la sección teórica

MÉTODO O TÉCNICA DE ENSEÑANZA

El programa se desarrollará con un método de enseñanza teórico-práctico. Los módulos teóricos serán expositivos y el módulo práctico se desarrollará mediante la preparación y análisis de suplementos en el laboratorio de alimentos.

REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Asistencia (75%)
- La Universidad del Desarrollo se reserva el derecho a dictar o no el programa si no existe el mínimo de inscritos.

Inicio de programa: 30 de noviembre, 2018.

Término de programa: 01 de diciembre, 2018

Lugar: Av. Plaza 680, San Carlos de Apoquindo, Las Condes

Horario Viernes de 9:00 – 19:00 / sábado de 9:00 – 13:00

Valor Arancel: \$35.000

Contacto

Isabel Morales Rodríguez

imorales@udd.cl

Día: Viernes 30 noviembre
Lugar: Auditorio AU114 (am)
 Auditorio AU309 (pm)

Horario	Temas	Expositor
09:00 – 9:15	Acreditación	
09:15 - 09:30	Bienvenida Presentación del programa	Nta. MSc. Isabel Morales <i>U. del Desarrollo</i> <i>Centro Alto Rendimiento</i>
09:30 – 10:15	Proteínas. <i>Mitos y realidades.</i>	Nta. Estefanía Soto <i>U. del Desarrollo</i> <i>Centro Alto Rendimiento</i>
10:15 – 11:00	Creatina y HMB <i>Una visión holística de sus aplicaciones</i>	Nta. MSc. Isabel Morales <i>U. del Desarrollo</i> <i>Centro Alto Rendimiento</i>
11:00 – 11:30	Coffe Break	
11:30 – 12:15	Bicarbonato y Betalanina <i>¿Cuándo y cómo utilizarlos?</i>	Nta. MSc. Carla Bertoglia <i>U. del Desarrollo</i>
12:15 – 13:00	Jugo de remolacha y Cafeína <i>De la mesa al rendimiento deportivo</i>	Nta. MSc. Pablo Espejo <i>Universidad Mayor</i> <i>Club deportivo U.de Chile</i>
13:00 – 14:30	Receso Almuerzo	
14:30 – 15:30	Omega 3, Glucosamina y colágeno <i>Una mirada crítica</i>	Dr. César Kalazich MEDS
15:30 - 16:15	Carnitina y Glutamina <i>Clásicos... ¿aún vigentes?</i>	Nut. MSc. Cristian Sepúlveda <i>U. del Desarrollo</i>
16:15 – 16:45	Coffe Break	
16:45 – 17:30	Pro-hormonales naturales. <i>Beneficios y riesgos</i>	Dr. Luis Salazar <i>Centro Alto Rendimiento</i> <i>Club Deportivo O'Higgins de Rancagua</i>
17:30 – 18:15	Quemadores de grasa y pre-entrenos. <i>¿Son efectivos?</i>	Dr. Gonzalo Fernández <i>Clínica Alemana</i>
18:15 – 18:45	Mesa redonda: Uso de suplementos, diferentes miradas	Ciclista Paola Muñoz <i>Campeona Panamericana</i> Dr. Luis Salazar Nta. MSc. Isabel Morales

Día: **Sábado 01 diciembre**

Lugar: **Laboratorio de Alimentos. Carrera de Nutrición y Dietética**

Horario	Temas	Expositor
9:00 – 10:00	Indicaciones y preparación y análisis de suplementos	<u>Nutricionistas:</u> Estefanía Soto Carla Bertoglia Isabel Morales
10:00 – 10:30	Coffe Break	
10:30 – 13:00	Discusión por grupos en laboratorio	<u>Nutricionistas:</u> Estefanía Soto Carla Bertoglia Isabel Morales