

## 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

**Descuento sobre arancel:** 25% ex alumnos UDD, cupos limitados

### Contacto

Isabel Morales Rodríguez

[imorales@udd.cl](mailto:imorales@udd.cl)

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

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

**Día:**           **Sábado 01 diciembre**

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

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