

## II CURSO CERTIFICADO **ACTUALIZACIÓN Y NUEVOS ENFOQUES DE LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA**

### DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El consumo de suplementos nutricionales ha aumentado en el último tiempo siendo motivo de consulta recurrente a los distintos profesionales del área deportiva. Actualmente la suplementación no solo se orienta a la mejora del rendimiento y la composición corporal, sino también a la mantención de un óptimo estado de salud en condiciones específicas.

Este curso busca actualizar a los profesionales ligados al deporte respecto a suplementación deportiva y entregarles herramientas que le permitan un adecuado manejo de atletas veganos/vegetarianos o que presentan alguna lesión deportiva.

### OBJETIVOS

Al finalizar el curso, el participante será capaz de:

1. Identificar los suplementos deportivos con evidencia científica
2. Identificar los nutrientes críticos en el deportista vegano/vegetariano
3. Distinguir suplementos con evidencia para el manejo de lesiones deportivas
4. Adquirir fundamentos teóricos para prescribir suplementación en deportistas vegetarianos/veganos y/o con alguna lesión deportiva
5. Valorar el rol de un profesional formado en el área del deporte y salud en la prescripción de suplementación deportiva.

### DIRIGIDO A

Profesionales nutricionistas, licenciados en Nutrición, médicos, kinesiólogos y profesores de educación física.

## CONTENIDO

- Se abordarán los siguientes temas:

Actualización de los suplementos deportivos según nivel de evidencia. Profundización en glicerol, Keto suplementos, BCAA/Leucina - Tirosina, Zinc y Vitamina C.

Suplementación en el atleta vegetariano/vegano: Proteínas vegetales, Lípidos (Omega 3) micronutrientes críticos, Otros: Creatina, Beta-alanina.

Suplementación y lesiones: Creatina, proteínas, HMB y colágeno.

- Se realizará una muestra y degustación de los suplementos abordados, junto una discusión grupal.

## MÉTODO O TÉCNICA DE ENSEÑANZA

El programa se desarrollará con un método de enseñanza teórico de tipo expositivo. El curso contempla una muestra, degustación y discusión de los suplementos abordados.

## 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.

## DETALLES DEL PROGRAMA

- **Inicio de programa:** viernes 06 de diciembre, 2019.
- **Término de programa:** sábado 07 de diciembre, 2019.
- **Horario:** viernes de 8:30 – 19:00 hrs. / sábado 09:00-12:50
- **Lugar:** Av. Plaza 680, San Carlos de Apoquindo, Las Condes. Auditorio 114.
- **Valor Arancel: \$55.000**  
(Descuento sobre arancel: 20% ex alumnos UDD y socios SOCHMEDEP (cupos limitados))

### Contacto

Isabel Morales Rodríguez

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

## PROGRAMA

VIERNES 6	TEMAS	EXPOSITORES
08:30 - 08:45	Acreditación	
<b>I BLOQUE: ACTUALIZACIÓN EN SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA</b>		
08:45 - 9:00	Presentación del curso	<b>MSc. Nta. Isabel Morales</b> U. del Desarrollo Centro de Alto Rendimiento
09:00 - 10:00	Actualización de la suplementación deportiva según nivel de evidencia	<b>MSc. Nta. Pablo Espejo</b> Universidad Mayor Club Deportivo U. de Chile
10:00 - 10:45	Glicerol <i>El antes y el después</i>	<b>MSc Nta. Cristian Sepúlveda</b> Universidad del Desarrollo
10:45 - 11:00	<b>Mesa redonda</b>	
11:00 - 11:30	<b>Coffee break</b>	
11:30 - 12:15	Zinc y Vit C <i>Cuidando la salud respiratoria del atleta</i>	<b>Dra. Ma Antonieta Riffo</b> Universidad del Chile Centro de Alto Rendimiento
12:15 - 13:00	BCAA/leucina, Tirosina <i>Utilidad práctica</i>	<b>MSc© Nta. Alice Glaves</b> MOTION Health Performance Center
13:00 - 13:30	Keto suplementos <i>¿Qué dice la Evidencia?</i>	<b>Dr. Alejandro Quijada</b> Atletismo-Club Deportivo UC Club Deportivo U. Española
13:30 - 13:45	<b>Mesa redonda</b>	
13:45 - 14:45	<b>Almuerzo</b>	
<b>II BLOQUE: SUPLEMENTACIÓN EN EL DEPORTISTA VEGANO/VEGETARIANO</b>		
14:45 - 15:15	Introducción al Vegetarianismo y veganismo	<b>Dr. Ignacio Solar</b> Centro de Alto Rendimiento
15:15 - 16:00	Proteínas vegetales <i>Calidad y cantidad</i>	<b>MSc© Nta. Estefanía Soto</b> U. del Desarrollo Centro Alto Rendimiento
16:00 - 16:45	Micronutrientes críticos <i>¿Suplementación o dieta?</i>	<b>MSc Nta. Isabel Morales</b> U. del Desarrollo Centro Alto Rendimiento
16:45 - 17:00	<b>Mesa redonda</b>	
17:00 - 17:30	<b>Coffee break</b>	
17:30 - 18:15	Creatina, beta alanina <i>¿Cuándo, cómo y a quién?</i>	<b>MSc Nta Carla Bertoglia</b> U. del Desarrollo
18:15 - 18:45	Omega 3 <i>¿Solo a través de suplementación?</i>	<b>MSc Nta Ximena Díaz</b> U. del Desarrollo
18:45 - 19:00	<b>Mesa redonda</b>	

SABADO 7	TEMAS	EXPOSITORES
<b>III BLOQUE: SUPLEMENTACIÓN EN EL DEPORTISTA LESIONADO</b>		
09:00 - 09:45	Introducción a las principales lesiones deportivas	<b>Klgo Camilo Pavez</b> <b>Klgo Pablo Suárez</b> Universidad del Desarrollo
09:45 - 10:30	Proteínas - HMB-Creatina <i>Claves en la recuperación</i>	<b>Dr. Luis Salazar</b> Centro Alto Rendimiento O'Higgins Fútbol Club
10:30 - 11:00	Colágeno <i>Análisis crítico</i>	<b>Dr. Daniel Humeres</b> Unid. Ejercicio y Deporte Adaptado (Teletón) Fútbol Joven Club Colo-Colo
11:00 - 11:15	<b>Mesa redonda</b>	
11:15 - 11:45	<b>Coffee break</b>	
11:45-12:50	Muestra de Suplementos, degustación y discusión	Equipo de Nutrición y Ejercicio UDD