

2DA VERSIÓN CURSO: SUPLEMENTACIÓN PARA EL RENDIMIENTO Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El avance científico del efecto de los suplementos deportivos en la mejora del rendimiento y composición corporal ha tenido un gran desarrollo en las últimas décadas. Sin embargo, muchas veces existe una disociación entre lo que el deportista o persona físicamente activa consume y la evidencia científica. A la luz de la ciencia, somos los profesionales ligados al entrenamiento y la nutrición los que debemos ser capaces de guiar y prescribir el uso de suplementos deportivos.

A través de este curso se busca entregar herramientas a profesionales de distintas áreas de la salud, deporte y rehabilitación en el uso correcto de los suplementos nutricionales a nivel deportivo.

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

OBJETIVOS

Al finalizar el curso, el participante será capaz de:

1. Identificar los suplementos deportivos con evidencia científica para el rendimiento deportivo
2. Identificar los suplementos deportivos con evidencia científica para el mejoramiento de la composición corporal.
3. Diseñar esquemas de suplementación considerando dosis, timing y periodización según contexto deportivo.

DIRIGIDO A

Profesionales nutricionistas, médicos, kinesiólogos, profesores de educación física, entrenadores, preparadores físicos y licenciados de nutrición, kinesiología y medicina.

CONTENIDO

- En el curso se abordarán los siguientes temas:
Suplementos de proteínas, creatina, cafeína, beta-alanina, bicarbonato, glicerol quemadores de grasa, pro-hormonales, HMB y colágeno.

EXPOSITORES

Nut MSc. Carla Bertoglia G

- Docente Unidad de Nutrición y Ejercicio, Carrea de Nutrición y Dietética. Universidad del Desarrollo.
- Coordinadora Área de Nutrición y Ejercicio, Centro de Apoyo Integral al Deportista (CIAD). Universidad del Desarrollo

Prof Ed. Física, Nut MSc. Cristian Sepúlveda S.

- Docente Unidad de Nutrición y Ejercicio, Carrea de Nutrición y Dietética. Universidad del Desarrollo.
- Nutricionista Clínica del Deporte
- Nutricionista Gimnasio Libra por Libra

Nut MSc. Isabel Morales R

- Coordinadora Unidad Nutrición y ejercicio, Carrea de Nutrición y Dietética. Universidad del Desarrollo.
- Nutricionista Centro de Alto Rendimiento
- Nutricionista Club Deportivo O´Higgins de Rancagua
- Nutricionista Alemana Sport

MÉTODO O TÉCNICA DE ENSEÑANZA

El programa se desarrollará con un método de enseñanza teórico de manera on-line.

REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Asistencia (75%), Prueba teórica (Nota mínima aprobación: 4.0)

Inicio de programa: miércoles 02 de diciembre de 2020

Término de programa: jueves 17 de diciembre de 2020

Horario miércoles y jueves de 20:00 – 22:00

Valor Arancel: \$60.000

Contacto

Isabel Morales Rodríguez

imorales@udd.cl

MIÉRCOLES 02 DE DICIEMBRE

Horario	Temas
20:00 – 20:15	Bienvenida Presentación del programa
20:15 – 21:00	Proteínas y aumento de masa muscular <i>Mecanismos de acción</i>
21:15 – 22:00	Tipos de suplementos proteicos <i>Dosis y timing</i>

JUEVES 03 DE DICIEMBRE

Horario	Temas
20:15 – 21:00	Creatina y rendimiento deportivo
21:15 – 22:00	Creatina Rol en la fuerza y masa muscular

MIÉRCOLES 09 DE DICIEMBRE

Horario	Temas
20:00 – 20:45	Rol de la cafeína en deportes de resistencia aeróbica
21:00 – 22:00	Rol de la cafeína en deportes de fuerza y potencia

JUEVES 10 DE DICIEMBRE

Horario	Temas
20:00 – 20:45	Beta alanina y bicarbonato <i>¿Juntos o por separado?</i>
21:00 – 22:00	Glicerol El antes y el después

MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE

Horario	Temas
20:00 – 20:45	Quemadores de grasa: ¿son efectivos?
21:00 – 22:00	Pro-hormonales: ¿Tienen algún efecto en la fuerza y masa muscular?

JUEVES 17 DE DICIEMBRE

Horario	Temas
20:00 – 20:45	HMB ¿Permite la mantención de la masa muscular?
21:00 – 22:00	Colágeno Análisis crítico