



## PROGRAMA CURSO: SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

### **OBJETIVO GENERAL:**

Al término del curso, el participante aplicará de manera crítica la evidencia científica para seleccionar y dosificar suplementos deportivos de forma segura y eficaz.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Evaluar la calidad metodológica de estudios y los principales sellos de certificación de suplementos.
- Caracterizar fuentes proteicas (animal, vegetal y colágeno) y sus dosis recomendadas.
- Analizar el rol de probióticos, antioxidantes (vitaminas C/E) y vitamina D en la salud deportiva.
- Definir protocolos de suplementación con nitratos dietéticos y creatina monohidratada.
- Sintetizar mecanismos de acción, dosis efectivas y posibles efectos secundarios de cafeína, bicarbonato de sodio y beta-alanina.

### **EQUIPO DOCENTE:**

<b>Alejandra Espinosa Repenning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Profesor docente asistente Nutrición y Dietética, Pontificia Universidad Católica de Chile.</li><li>● Nutricionista del equipo de medicina deportiva de la Red de Salud UC-Christus.</li><li>● MSc en Medicina y Ciencias del deporte</li><li>● Magister en Salud Pública</li><li>● Certificada ISSN</li></ul>
---	--



## **CONTENIDOS:**

	<b>Tópicos</b>	<b>Horas</b>
<b>MÓDULO 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Descripción general de la suplementación</li> <li>● Describir cómo evaluar críticamente los estudios sobre suplementos.</li> <li>● Describir las empresas de certificación independientes más comunes que se utilizan para evaluar la seguridad de los suplementos y detectar sustancias prohibidas.</li> <li>● Describir el uso de la proteína en polvo animal y vegetal, su evidencia y la estrategia de dosificación que respaldan sus beneficios.</li> </ul>	<b>Asincrónico 1hrs</b>
<b>MÓDULO 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Describir la proteína de gelatina/colágeno, su interés para la salud y reparación del tejido conectivo, y la evidencia preliminar y la estrategia de dosificación que respaldan sus beneficios.</li> <li>● Describir las consideraciones sobre la suplementación con probióticos para la función inmunitaria: su posible papel y la evidencia actual.</li> <li>● Describir cómo la suplementación con antioxidantes (vitaminas C y E) influye en la expresión/respuesta de los genes antioxidantes al estrés oxidativo asociado al ejercicio y cómo esto podría influir en la recuperación y adaptación muscular.</li> <li>● Describir las consideraciones sobre la suplementación con vitamina D, su rol y evidencia actual en el rendimiento deportivo y personas físicamente activas.</li> </ul>	<b>Asincrónico 1hrs</b>
<b>MÓDULO 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Describir la estrategia de suplementación con nitratos dietéticos y creatina monohidratada, sus efectos positivos en la salud y, potencialmente, en el rendimiento físico.</li> <li>● Describir la suplementación con cafeína, creatina, bicarbonato de sodio y beta-alanina, su mecanismo de acción, los efectos ergogénicos, la estrategia de dosificación efectiva y los efectos secundarios.</li> </ul>	<b>Asincrónico 1hr</b>
<b>MÓDULO 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Análisis de casos</li> <li>● Resolución de dudas</li> </ul>	<b>Sincrónico 31 mayo  9:30-10:30hrs</b>



## **A CONSIDERAR:**

### **MODALIDAD DEL CURSO:**

El curso se realiza de forma asincrónica, es decir, las grabaciones estarán disponibles en la plataforma de Google Classroom (debe contar con un correo gmail para ingresar), y la última sesión es sincrónica junto a la docente para resolución de dudas y revisión de casos clínicos. Todas las dudas que vaya teniendo durante la revisión del curso y material complementario las puede realizar mediante el foro de Google Classroom.

### **CLÁUSULA:**

**En caso de que el curso tenga menos de 10 inscritos, el Colegio de Nutricionistas se guarda los derechos de reprogramarlo.**

### **DIRIGIDO A:**

Estudiantes desde 3er año de la carrera de Nutrición y Dietética, y nutricionistas.

Posterior a la realización del curso, tendrá acceso a las grabaciones del curso por un tiempo limitado (**1 mes**), además, el **compartir el PDF o power point de la clase queda a criterio únicamente de cada docente.**

El/la estudiante que no presente la debida justificación a [otec@colegiodenutricionistas.cl](mailto:otec@colegiodenutricionistas.cl) para no rendir la prueba de conocimientos antes de cerrar los plazos, recibirá única y exclusivamente el certificado de participación al curso.

Cada curso viene con certificado, y en el certificado se especifican horas y notas del curso.

### **FECHAS IMPORTANTES:**

#### **Fecha de acceso a la plataforma:**

Tendrá acceso a la plataforma Google Classroom desde el **lunes 26 de mayo** y a las clases grabadas.

#### **Fecha de evaluaciones:**

El plazo para realizar la prueba será hasta el **Martes 3 de junio a las 00:00 hrs.**

**Prueba online (Google form).**

#### **Envío de Certificados:**

Los certificados siempre se envían en un margen de **3 días hábiles** posterior al cierre de la prueba.