

**CURSO**

# **NUTRICIÓN Y FISIOLÓGÍA**

**DEL DEPORTE**

**140 HORAS**

**CONTIENE:**



**VIDEOS**



**CASOS PRÁCTICOS**



**CONTENIDO  
INTERACTIVO**

# Dirigido A

Estudiantes y profesionales del área de salud.



# OBJETIVOS GENERALES

El objetivo de este curso es optimizar el rendimiento físico y la salud del deportista mediante una adecuada planificación nutricional que considere macronutrientes, micronutrientes, hidratación y recuperación, adaptada a las necesidades específicas de cada tipo de actividad física y atleta.





# DURACIÓN DEL CURSO

140 HORAS

# MODALIDAD DEL CURSO

100% Online  
Asincrónica

# METODOLOGÍA

## DEL CURSO

Esta especialización se distingue por poder cursarse en un formato 100% online, adaptándose a las necesidades y obligaciones del estudiante, de forma asincrónica y completamente autogestionable.

El alumno podrá elegir qué días, a qué hora y cuánto tiempo dedicarle al estudio de los contenidos del programa. Siempre en sintonía con las capacidades y aptitudes dedicadas al mismo.

El orden y distribución de las asignaturas y sus temas está especialmente diseñado para permitir que cada estudiante decida su dedicación y autogestione su tiempo. Para ello, dispondrá de materiales teóricos presentado mediante textos enriquecidos, presentaciones multimedia, ejercicios, videos y casos prácticos, donde podrá evocar de forma ordenada el conocimiento y entrenar la toma de decisiones que demuestre su capacitación dentro del ámbito de la enseñanza.



# CONTENIDOS

## Nutrición en el Deporte

### MÓDULO 1

- 1)Ejercicio Físico.
- 2)Deporte.
- 3)Nutrición.
- 4)Sedentarismo.
- 5)Malnutrición por déficit y exceso.
- 6)Nutrición para la actividad física y el deporte.
- 7)Casos prácticos.
- 8)Evaluación de Unidad.

### MÓDULO 2

- 1)Composición corporal.
- 2)Cineantropometría.
- 3)Equipo antropométrico.
- 4)Perfil antropométrico.
- 5)Tejido muscular.
- 6)Somatotipo.
- 7)Casos prácticos.
- 8)Evaluación de Unidad.



# CONTENIDOS

## Nutrición en el Deporte

### MÓDULO 3

- 1) Tejido muscular.
- 2) Sistema energético muscular.
- 3) Gasto energético.
- 4) Casos prácticos.
- 5) Evaluación de Unidad.

### MÓDULO 4

- 1) Metabolismo de los fosfágenos.
- 2) Metabolismo de los hidratos de carbono.
- 3) Metabolismo de los lípidos.
- 4) Metabolismo de las proteínas.
- 5) Adaptación física en el ejercicio.
- 6) Casos prácticos.
- 7) Evaluación de Unidad.



# CONTENIDOS

## Nutrición en el Deporte

### MÓDULO 5

- 1) Necesidades nutricionales en los deportistas.
- 2) Gasto energético.
- 3) Nutrientes.
- 4) Funciones de los carbohidratos.
- 5) Funciones de los lípidos.
- 6) Ingesta de Alimentos en el Deporte.
- 7) Salud mental y deporte.
- 8) Casos prácticos.
- 9) Evaluación de Unidad.



# CONTENIDOS

## Nutrición en el Deporte

### MÓDULO 6

- 1)Hidratación.
- 2)Pérdida de líquidos y sudoración.
- 3)Mecanismo de termorregulación.
- 4)Tasa de sudoración.
- 5)Rehidratación y deshidratación.
- 6)Golpe de calor.
- 7)Bebidas hidratantes.
- 8)Vaciamiento gástrico.
- 9)Absorción intestinal.
- 10)Ayudas ergogénicas.

11)Modificación en la dieta específica del deportista.

12)Grupo A: Eficacia demostrada como ayuda ergogénica.

13)Bicarbonato y citrato.

14)Creatina.

15)Cafeína.

16)Casos prácticos.

17)Evaluación de Unidad.

### MÓDULO FINAL

1)Evaluación Final.





## Capacitaciones



Providencia 727, oficina 408 Santiago de Chile, Chile

+56 9 3250 1407

informaciones@4hc.cl

[www.4hc.cl](http://www.4hc.cl)