



CURSO  
**Nutrición Deportiva**



**INAF**  
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL  
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

# NOMBRE DEL CURSO

## NUTRICIÓN DEPORTIVA

### DESCRIPCIÓN DEL CURSO

curso virtual, en el cual, te proporcionaremos las herramientas y conocimientos necesarios para comprender la relación fundamental entre la alimentación, la hidratación y el desempeño deportivo. Aprenderás sobre los principios básicos de la nutrición, el gasto y balance energético, y las necesidades nutricionales específicas de los deportistas en las diferentes categorías de fútbol menor y amateur.

#### Público objetivo

El curso está dirigido a entrenadores y técnicos de fútbol, preparadores físicos, profesionales del área de educación física, profesionales del área del deporte o la salud, nutricionistas deportivos, y demás personas que deseen actualizar sus conocimientos y competencias en esta área de aprendizaje.

La finalidad del programa es:

Proporcionar al participante las herramientas y conocimientos necesarios sobre la alimentación e hidratación que requieren los futbolistas en etapa de iniciación.

## Plan de estudio:

### UNIDAD 1

#### La alimentación e hidratación del deportista

- La alimentación e hidratación del deportista.
- Generalidades de la nutrición deportiva
- Alimentación en diferentes etapas del ciclo vital
- Hidratación del futbolista

### UNIDAD 2

#### Gasto y balance energético

- Gasto energético
- Requerimientos nutricionales
- Cuantificación de los macronutrientes
- Balances energéticos.

### UNIDAD 3

#### La nutrición en las diferentes categorías de fútbol

- Nutrición en el fútbol infantil
- Nutrición en el fútbol juvenil
- Nutrición en el fútbol profesional
- Nutrición en el fútbol femenino
- Composición corporal de cada categoría

Que incluye el programa

- Clases virtuales de autoaprendizaje con metodologías activo-participativa.

- Material de estudio descargable en aula virtual
- Videoconferencia (de acuerdo al calendario del programa)
- Uso de plataforma (e-campus 24/7)
- Certificado digital.
- Comunicación mediada por tecnología.

#### Antecedentes - características:

- Duración: 16 horas pedagógicas
- Cupos: Máximo de 35 participantes- mínimo 15
- Modalidad: Online
- Acceso a la plataforma: 24/7 días de la semana. (de acuerdo al calendario del curso). Sala virtual e-campus INAF <https://ecampus.inaf.cl/>

#### Evaluación y Requisitos

Evaluación: Al término del módulo, se realizará una evaluación de conocimiento teórico de manera online. Para aprobar, debe obtener un promedio aritmético mayor o igual a 4,0. En una escala del 1 al 7.

#### Requisitos de Inscripción

- Certificado de inhabilidad
- Certificado de nacimiento
- Copia del carnet de identidad por ambos lados
- Licencia de enseñanza media/título profesional o técnico.
- Certificado de Antecedentes

Este curso cuenta como módulo del programa **“Diplomado en fútbol para la etapa de iniciación”**.

Para mayor información, puede solicitar el programa de estudio una vez matriculado en el curso en [fcontinua@inaf.cl](mailto:fcontinua@inaf.cl)

