**DOCUMENTO DE INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO EN LÍNEA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TÍTULO:** | Suplementos en el fitness | | |
| **OBJETIVO GENERAL** | | | |
| El participante, al finalizar el curso analizará los distintos suplementos nutricionales para cada contexto de paciente, se registrarán los gramos necesarios de cada suplemento para el paciente o deportista de ejemplo y se tomará consciencia del uso y abuso de los suplementos nutricionales para su correcto y ético consumo en la sociedad. | | | |
| **CONTENIDO TEMÁTICO** | | **OBJETIVOS PARTICULARES** | **No. HORAS** |
| Tema 1.  1.Tipos de suplementos nutricionales.  2. Suplementos con evidencia científica.  3. Suplementos usados en el ámbito clínico y deportivo | | El participante, durante el curso analizará los distintos suplementos nutricionales para cada contexto de paciente. | 2 |
| Tema 2.  1. Cálculo de dosis de cada suplemento en el contexto adecuado. | | El participante, después de abordar el suplemento en cuestión, se registrarán los gramos necesarios de cada suplemento para el paciente o deportista de ejemplo. | 2 |
| Tema 3.  1. Tipos de suplementos  2.Suplementos con evidencia científica.  3. Suplementos usados en el ámbito clínico y deportivo.  4. Cálculo de dosis. | | El participante, al finalizar el curso se tomará consciencia del uso y abuso de los suplementos nutricionales para su correcto y ético consumo en la sociedad. | 1 |
| TOTAL, DE HORAS | |  | 5 |
| **INTRODUCCIÓN AL CURSO** | | | |
| La alimentación y la hidratación del deportista influyen de una manera fundamental tanto en su salud como en su rendimiento deportivo. La buena elección de los alimentos es un factor que, junto con otros (talento, entrenamiento, motivación, ausencia de lesiones), contribuye a que quien realiza ejercicio físico pueda desplegar todo su potencial y culminar el éxito esperado.  Para un deportista es fundamental poder realizar entrenamientos intensos y competiciones frecuentes sin caer en fatiga crónica, lesión o enfermedad. Además del tipo de alimento, es importante consumir las cantidades adecuadas de energía, nutrientes y agua, con la regularidad correcta y con la adaptación apropiada a los horarios de los entrenamientos y de las competiciones.  Hay veces en que todas estas recomendaciones no son suficientes y el deportista recurre a la toma de suplementos en un intento de mejorar su rendimiento deportivo. Existe un gran número de personas que realizan ejercicio físico, tanto intenso como recreativo, que utilizan suplementos, compitan o no. Muchos no conocen exactamente la función ni el contenido de lo que están tomando, y no son supervisados por profesionales de la salud cualificados. | | | |
| **METODOLOGÍA DE TRABAJO** | | | |
| El objetivo de esta metodología es asegurar una subida eficiente y organizada de videos previamente grabados a una plataforma, especificando de manera detallada los temas que se abarcan en cada video.  Procedimiento   1. Grabación de Videos:    * Planificación del Contenido: Determinar los temas a tratar en cada video. Crear un guion detallado que incluya los puntos clave a discutir.    * Preparación Técnica: Verificar el equipo de grabación, incluyendo cámaras, micrófonos y luces. Asegurarse de que el lugar de grabación esté adecuadamente iluminado y libre de ruidos.    * Grabación: Grabar el video siguiendo el guion. Asegurarse de mantener una buena calidad de audio y video durante toda la grabación. 2. Edición de Videos:    * Revisión del Material Grabado: Verificar la calidad de las tomas y seleccionar las mejores partes.    * Edición: Usar software de edición para cortar, agregar efectos, transiciones, y títulos según sea necesario. Incluir descripciones detalladas y cualquier material adicional relevante.    * Revisión Final: Visualizar el video editado completo para asegurarse de que cumpla con los estándares de calidad y que todos los puntos del guion estén cubiertos adecuadamente. 3. Preparación de la Plataforma:    * Creación de Cuentas: Si es necesario, crear cuentas en la plataforma de subida de videos.    * Configuración del Canal: Personalizar el canal o perfil, añadiendo una descripción clara, imágenes de perfil y banners relevantes. 4. Subida de Videos:    * Formato y Resolución: Asegurarse de que el video esté en el formato y resolución adecuados para la plataforma.    * Metadatos: Rellenar los campos de título, descripción y etiquetas con información detallada y relevante sobre el contenido del video.    * Miniaturas: Crear y subir una miniatura atractiva y representativa del contenido del video. 5. Publicación y Difusión:    * Calendario de Publicación: Planificar un calendario de publicación regular para mantener a la audiencia comprometida.    * Promoción: Compartir los videos en redes sociales, blogs y otros canales para aumentar la visibilidad. 6. Interacción con la Audiencia:    * Comentarios y Retroalimentación: Responder a los comentarios y preguntas de los espectadores. Utilizar la retroalimentación para mejorar futuros videos.    * Actualizaciones y Seguimiento: Realizar un seguimiento de las métricas de rendimiento del video, como vistas, likes y shares, y ajustar la estrategia según sea necesario | | | |
| **GUÍA VISUAL** | | **PERFIL DE INGRESO** | |
| La guía visual utilizada será:  Presentación PPT , Pdf y,  Tutoriales explicativos | | Psicográficas: Estudiantes y egresados universitarios de nutrición que deseen conocer y actualizarse, para ofrecer un servicio profesional nutricional a favor de la sociedad.  Habilidades: actitud propositiva, pensamiento crítico, respeto.  Conocimientos: Educación Superior. | |
| **INSUMOS** | | | |
| Computadora  Internet  Herramientas de office  Correo electrónico  Material descargado | | | |
| **EVALUACIÓN** | | | |
| Diagnóstica: Cuestionario referencial  Formativa: Lista de cotejo (mapa conceptual).  Sumativa: Cuestionario. | | | |
| **DURACIÓN DEL CURSO** | | | |
| **HORAS** | | **SEMANAS** | |
| 5 | | 1 | |

Nombre y firma del Desarrollador